

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(9)
สารบัญภาพ.....	(10)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	13
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	14
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.....	16
หลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	19
การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น.....	24
แนวทางการนวดสปาเกลือ.....	72
แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	108
ความพึงพอใจ.....	123
สภาพบริบทโรงเรียน.....	126
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	132
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	137
ขั้นตอนที่ 1 วิจัย (Research : R ₁) ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน.....	137

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ (ต่อ)	หน้า
ขั้นตอนที่ 2 พัฒนา (Development : D ₁) พัฒนาหลักสูตร.....	139
ขั้นตอนที่ 3 วิจัย (Research : R ₂) ทดลองใช้หลักสูตร.....	142
ขั้นตอนที่ 4 พัฒนา (Development : D ₂) ประเมินผล.....	147
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	150
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	150
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	164
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	164
4 ผลการวิจัย.....	169
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ นักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	169
ตอนที่ 2 ผลการศึกษาประสิทธิภาพของหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือและการเห็นคุณค่าใน ตนเอง ของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	171
ตอนที่ 3 ผลการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนหลังใช้หลักสูตร ท้องถิ่น.....	173
ตอนที่ 4 ผลการศึกษาคำพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรท้องถิ่น.....	175
5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	179
สรุปผลการวิจัย.....	180
การอภิปรายผล.....	182
ข้อเสนอแนะ.....	185
บรรณานุกรม.....	187
ภาคผนวก.....	193
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย การวิเคราะห์คุณภาพ เครื่องมือ.....	194
ภาคผนวก ข หนังสือขอความร่วมมือเก็บเครื่องมือ.....	209

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ (ต่อ)	หน้า
ภาคผนวก ค หลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	211
ภาคผนวก ง แบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ เรื่องการนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)	287
ภาคผนวก จ แบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา)	293
ภาคผนวก ฉ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	295
ภาคผนวก ช แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) หลังใช้หลักสูตร.....	298
ภาคผนวก ซ แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน.....	302
ประวัติผู้วิจัย.....	305

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.1	โครงสร้างหลักสูตร/เวลาเรียน.....	7
2.1	โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	22
2.2	โครงสร้างหลักสูตร/เวลาเรียน.....	71
2.3	โครงสร้างเวลาเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น.....	130
3.1	สรุปวิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน.....	138
3.2	สรุปวิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาหลักสูตร.....	141
3.3	โครงสร้าง/เวลาเรียน.....	144
3.4	สรุปวิธีดำเนินการวิจัยขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร.....	146
3.5	สรุปวิธีดำเนินการวิจัย ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล.....	148
3.6	ตารางวิเคราะห์ผลการเรียนรู้.....	153
3.7	การวิเคราะห์แบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือ.....	156
4.1	ผลการประเมินผลการเรียนรู้ เรื่อง การนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถ ในการนวดสปาเกลือของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	171
4.2	ผลการประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียน โรงเรียน วัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	172
4.3	ผลการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	173
4.4	ผลความพึงพอใจของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) หลังจากเรียน หลักสูตร.....	175
4.5	ผลความพึงพอใจของนักเรียน โรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา) หลังจากเรียน หลักสูตร จำแนกรายด้าน.....	176

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	12
2.1 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์.....	44
2.2 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของทาบ.....	47
2.3 รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของเซลอร์และอเล็กซานเดอร์.....	48
2.4 วัฏจักรกระบวนการพัฒนาหลักสูตรของสังกัด อุทรานันท์.....	50
2.5 กระบวนการพัฒนาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551.....	51
2.6 กระบวนการเกิดการเรียนรู้.....	53
2.7 แสดงรายละเอียดฝ่าเท้าสัมพันธ์กับอวัยวะ.....	80
2.8 แสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะบนฝ่าเท้า.....	81
2.9 แสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะบนเท้าด้านใน.....	82
2.10 แสดงจุดเกี่ยวกับอวัยวะบนเท้าด้านนอก.....	82
2.11 ใช้ฝ่าขนหนูพันห่อเท้า (ข้างที่นิ้วดัดหลัง) ของผู้ถูกตรวจ.....	83
2.12 ใช้สันมือทั้งสองข้าง วางบริเวณใต้ตาตุ่มทั้งสองข้าง พร้อมใช้สันมือปั้นข้อเท้า 10 ครั้ง.....	84
2.13 เลื่อนมือทั้งสองมาที่ปลายเท้า แล้วปั้นปลายเท้า 10 ครั้ง.....	84
2.14 ชโลมครีมและบาล์มที่บริเวณหลังเท้าและฝ่าเท้า ด้วยใช้สองมือลูบสลับเข้าหาตัวผู้ตรวจ 10 ครั้ง.....	84
2.15 มือขวาคลึงสันเท้าบริเวณเอ็นร้อยหวาย แล้วใช้มือทั้งสองข้างนวดสลับมือที่เอ็นร้อยหวายพร้อมกับลูบเข้าหาตัวผู้ตรวจ 10 ครั้ง.....	85
2.16 วางนิ้วมือทั้งสองจรดกึ่งกลางสันเท้า ครูดนิ้วทั้งสองเป็นเส้นตรงไปยังปลายนิ้วกลาง ทำซ้ำแต่ครูดไปยังซอกนิ้วอื่น ๆ ทำต่อเนื่องกันไป 10 ครั้ง.....	85
2.17 วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองเกยกันที่ตำแหน่งสันเท้า แล้วดึงนิ้วออกพร้อมสลับนิ้วบนล่าง นวดไล่จากตำแหน่งสันเท้าไปจนถึงโคนนิ้วกลาง ขึ้นลง 10 ครั้ง.....	85
2.18 มือซ้ายจับปลายนิ้วเท้าประคองให้ตั้งไว้ กำมือขวาในลักษณะมะเหงกว่ากดสันนิ้วบนเนินอุ้งเท้าด้านบน ครูดลงมาถึงสันเท้าครูดลง 10 ครั้ง.....	86
2.19 จับเท้าและกำมือขวาในลักษณะเดิม ใช้มะเหงกครูดจากเนินอุ้งเท้าได้นิ้วก้อยผ่านมาที่เนินอุ้งเท้าได้นิ้วหัวแม่เท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือขวา เป็นจุดหมุน ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	86

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
2.20 จับเท้าและกำมือในลักษณะเดิม ครูดแนวคอนิ้ว จากนั้นก้อยมายังนิ้วหัวแม่เท้าครูดไปทางเดียวกันตลอด ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	86
2.21 มือซ้ายจับไม้ (สำหรับนิ้วฝ่าเท้า) โดยให้นิ้วชี้ขึ้นแนวเดียวกับไม้ประคองไม้ไว้ และใช้มือขวาจับปลายเท้าประคองไว้ ใช้ไม้ครูดตรงข้างฝ่าเท้าด้านใน ตั้งแต่ข้างนิ้วหัวแม่เท้าถึงส้นเท้า ได้ตามคู่มือ ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	87
2.22 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้าในลักษณะบีบล็อกด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ ใช้ไม้ปาดลาดจาก ปลายนิ้วหัวแม่เท้าไปทางนิ้วก้อย ปาดไปทางเดียวกันตลอด ทำซ้ำนิ้วละ 5 ครั้ง.....	87
2.23 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ ทุกนิ้วจนถึงนิ้วก้อยแล้วปาดย้อนกลับจากนิ้วก้อยจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า.....	87
2.24 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้า มือขวาจับไม้ แล้วสอดนิ้วชี้ไประหว่างร่องนิ้วชี้กับนิ้วกลาง ใช้ไม้ครูดลงอย่างเดียวที่บริเวณข้างนิ้วหัวแม่เท้า 10 ครั้ง และข้างนิ้วชี้ 10 ครั้ง แล้วใช้ไม้กดลงที่ชอกนิ้วพร้อมกับหมุนตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ.....	88
2.25 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ เรื่อยไปจนถึงนิ้วก้อย.....	88
2.26 มือซ้ายจับปลายเท้า มือขวาจับไม้ ครูดที่ข้างฝ่าเท้าด้านนอก ตั้งแต่นิ้วก้อยจนถึงตามคู่มือด้านนอกครูดลงอย่างเดียว.....	88
2.27 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่เท้า มือขวาจับไม้ นิ้วชี้ประคองนิ้วก้อยด้านนอก ใช้ไม้สอดเข้าไปชอกนิ้วก้อย ครูดข้างนิ้วก้อย 10 ครั้ง ข้างนิ้วนาง 10 ครั้ง แล้วใช้ไม้กดที่ชอกนิ้วพร้อมกับหมุนตามเข็มนาฬิกา 1 รอบ ทำเรื่อยไปจนถึงชอกนิ้วหัวแม่เท้า.....	89
2.28 นิ้วหัวแม่มือซ้าย จับปลายนิ้วโป้ง มือขวาจับไม้ครูดลงที่บริเวณจุดกึ่งกลางหน้านิ้วหัวแม่เท้า ครูดลงมาที่โคนนิ้วหัวแม่เท้า โดยใช้นิ้วล็อกที่จะครูดเอาไว้เบะออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	89
2.29 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่นทุกนิ้ว แล้วย้อนกลับมาที่นิ้วหัวแม่เท้าอีก ครูดนิ้วละ 5 ครั้ง.....	89
2.30 ใช้ไม้คาดคอนิ้วตั้งแต่นิ้วหัวแม่เท้า โดยใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายช่วยยันไม้ จากนั้นคาดนิ้วทุกนิ้ว แล้วย้อนกลับมาที่นิ้วหัวแม่เท้า ครูดไป 5 ครั้ง มา 5 ครั้ง.....	90
2.31 มือขวากำไม้หางมือ ปลายไม้แตะที่จุดชอกนิ้วหัวแม่เท้า มือซ้ายประคองหลังเท้า ให้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดพยุงไม้ แล้วครูดโค้งอ้อมอุ้งเท้าด้านบน ทำ 5 ครั้ง.....	90
2.32 เปลี่ยนเป็นตำแหน่งกึ่งกลางเนินเท้า ครูดตรงลงมาจากเนินด้านนิ้วก้อย 5 ครั้ง.....	90

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
2.33 เปลี่ยนเป็นตำแหน่งฝ่าเท้าด้านใน (ห่างจากกลางฝ่าเท้าประมาณ 2 ซม.) ครูดลงมา เป็นแนวนานเส้นกลางฝ่าเท้า.....	91
2.34 ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นตำแหน่งฝ่าเท้าด้านนอก (ห่างจากกลางฝ่าเท้าประมาณ 2 ซม.).....	91
2.35 มือขวาจับไม้ นิ้วหัวแม่มือซ้ายช่วยพยุง กดขวางซิกแซก จากกลางส้นเท้าสลับซ้าย ขวาลงไปกลางเนินฝ่าเท้า ขึ้น 1 รอบ ลง 1 รอบ.....	91
2.36 มือซ้ายประคองเท้าไว้ ใช้ไม้ครูดเฉียงลงบริเวณเนินส้นเท้า มาบริเวณหน้าเท้าด้านใน และจากเนินส้นเท้าตำแหน่งเดิมมาบริเวณข้างเท้าด้านนอก กดครูดลงจนทั่วเนิน ส้นเท้า.....	92
2.37 มือซ้ายคว่ำประคองหลังเท้า มือขวาประสานสอดนิ้วมือกับนิ้วเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดนวดบริเวณข้างนิ้วหัวแม่มือเท้าด้านใน นวดมาทางเท้าด้านในและโค้งอ้อมเนินฝ่า เท้าด้านบนวกกลับมาที่ซอกนิ้วหัวแม่มือเท้า ใช้นิ้ว 4 นิ้วเป็นจุดหมุน.....	92
2.38 มือซ้ายกำมือลักษณะมะเหงกคว่ำ มือขวาจับประคองปลายนิ้วเท้าตั้ง ครูดมะเหงกลง ที่ ข้างฝ่าเท้าด้านใน จากโคนนิ้วโป้งลงมาที่ได้ตามุม โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกางยึดตะ เป็นเส้นตรงแนวกลางฝ่าเท้า.....	93
2.39 กำมือซ้ายลักษณะมะเหงกคว่ำ แล้วกางนิ้วหัวแม่มือยึดเป็นจุดหมุนที่กึ่งกลางส้นเท้า ใช้มะเหงกหมุนคลึงได้ตามุมเป็นส่วนโค้ง ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	93
2.40 มือขวาจับเท้ายกขึ้นให้ฝ่าเท้าตั้งตรง มือซ้ายกำมือลักษณะมะเหงกแบบหงายใช้ร่อง นิ้วชี้กับกลางของมะเหงก ครูดบริเวณเอ็นร้อยหวายจากน่องมายังส้นเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง วางเท้าลง.....	93
2.41 มือซ้ายจับปลายเท้าเกือบจะให้เท้าคว่ำลง มือขวากำมือแบบมะเหงกคว่ำครูดที่ข้างฝ่า เท้าด้านนอกแนวนิ้วก้อยถึงส้นเท้า โดยนิ้วหัวแม่มือขวาตะยึดอยู่ใต้ฝ่าเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	94
2.42 มือซ้ายจับส้นเท้ายกไว้ มือขวากำลักษณะมะเหงกคว่ำ ใช้นิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุน ตะที่จุดกึ่งกลางส้นเท้า ครูดมะเหงกเป็นแนวโค้งได้ตามุมด้านนอกมาทางส้นเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	94
2.43 มือซ้ายจับส้นเท้ายกไว้ มือขวากำลักษณะมะเหงกแบบหงาย ครูดจากเอ็นร้อยหวาย บริเวณน่องมายังส้นเท้า 10 ครั้ง และวางส้นเท้าลง.....	94

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
2.44 มือซ้ายจับปลายเท้าและคว้าข้อเท้า มือขวากำมือแบบมะเหงกกว่า ใช้หน้านิ้วมือกด แล้ววนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาให้ทั่วหลังเท้า.....	95
2.45 มือซ้ายจับปลายเท้าและคว้าข้อเท้า มือขวากำมือแบบมะเหงกคาดขวางข้อเข้ามา ทางด้านนิ้วก้อย ทำซ้ำ 3 ครั้ง.....	95
2.46 มือซ้ายจับพุงที่ได้ฝ่าเท้าด้านบน ใช้มะเหงกมือขวาครูดจากข้อเท้ามาปลายนิ้วเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	95
2.47 มือซ้ายจับพุงปลายเท้าไว้ มือขวากำมือในลักษณะมะเหงกกว่า นิ้วหัวแม่มือขวา แตะใต้ นิ้วหัวแม่มือเท้า ใช้สันนิ้วชี้ข้อสุดท้ายกดแตะที่สันนิ้วหัวแม่มือเท้าข้อสุดท้าย ใน ลักษณะกำมูหนีบ แล้ววนดัดซ้ำ 3 ครั้ง.....	96
2.48 เปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ จนถึงนิ้วก้อย แล้ววกกลับมาทางนิ้วหัวแม่มือเท้า นิ้วละ 5 ครั้ง.....	96
2.49 ใช้ 2 มือจับพุงที่ข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 บรรจบกันที่จุดกึ่งกลางสันเท้าครูดขึ้น ตามแนวกึ่งกลางฝ่าเท้าจนถึงปลายนิ้ว โดยใช้ นิ้วมือที่เหลือประคองและออกแรง รูดขึ้น เมื่อถึงปลายนิ้วเท้า หลังมือทั้ง 2 จะชิดกัน ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	96
2.50 ใช้ นิ้วหัวแม่มือกดลือบริเวณกึ่งกลางเนินฝ่าเท้าด้านบนที่ร่องกระดูกข้อ นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ และร่องกระดูกนิ้วนางกับนิ้วก้อย นับหนึ่งถึงสิบแล้วปล่อย.....	97
2.51 มือทั้งสองข้างแยกนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือลักษณะคิ๊บ คิ๊บจับบริเวณข้อเท้าให้ นิ้วหัวแม่มือทั้งสองกดลงที่จุดเหนือกึ่งกลางสันเท้า รูดมือทั้งสองข้างพร้อมกันมา ทางปลายเท้าทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	97
2.52 ใช้มือทั้งสองกำหวม ๆ ยึดนิ้วชี้ทั้งสองแนบข้างเท้า นิ้วหัวแม่มือทั้งสองแตะกันที่ โคนนิ้วกลาง ครูดนิ้วหัวแม่มือพร้อมกันลงมาที่ข้อเท้า แล้วครูดอ้อมใต้ตาตุ่มทั้งสอง ด้านทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	97
2.53 กำมือลักษณะมะเหงก ตั้งนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างแตะที่ร่องข้อเท้า ครูดสลับซ้ายขวา และสลับขึ้นลง ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	98
2.54 มือขวาผลักปลายเท้าให้เท้าคว่ำ มือซ้ายจับข้อเท้า และใช้นิ้วหัวแม่มือกดครูดที่ตาตุ่ม ด้านนอกมาที่สันข้อเท้า เคลื่อนที่เฉพาะนิ้วหัวแม่มือเท่านั้น จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือ วนรอบตาตุ่มด้านนอก ตามเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	98
2.55 มือซ้ายผลักเท้าให้เบะหงาย ใช้นิ้วหัวแม่มือมือขวาวนรอบตาตุ่มด้านในทวนเข็ มนาฬิกา 10 รอบ และตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ.....	98

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
2.56 มือซ้ายจับปลายเท้า ให้นิ้วหัวแม่มือขวาแตะลงบนจุดข้อเท้าด้านบน กดและดันไป ด้านบนทางแนวร่องหน้าแข้ง 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมือสลับกันดันขึ้นอีก 10 ครั้ง.....	99
2.57 มือทั้งสองข้างจับข้อเท้า วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองลงบนร่องข้อเท้าด้านบนนิ้วที่เหลือ ประคองไว้ด้านล่าง ดึงและดันนิ้วหัวแม่มือทั้งสองสลับบนล่าง 10 ครั้ง.....	99
2.58 ชโลมครีม นวดคลายกล้ามเนื้อโดยใช้มือขวา วนบนหลังเท้า มือซ้ายหยาบมือรองที่ ฝ่าเท้าดึงมือทั้งสองเข้าหาตัวพร้อมครูดและสลับมือ นวดจนทั่ว.....	99
2.59 แสดงรายละเอียดจุดต่าง ๆ บนฝ่าเท้า.....	100
2.60 มือซ้ายจับนิ้วหัวแม่มือเท้าตั้งไว้ มือขวาจับไม้กดที่จุดปลายนิ้วหัวแม่มือเท้า นิ้วชี้ประคอง ไว้แนบหนึ่งถึงสิบ.....	100
2.61 เปลี่ยนเป็นกดที่จุดกึ่งกลางหน้านิ้วหัวแม่มือเท้า (ต่อมาได้สมอง) แนบหนึ่งถึงสิบ.....	101
2.62 เปลี่ยนเป็นกดที่จุดข้างนิ้วหัวแม่มือเท้าด้านใน (จมูกขวา) แนบหนึ่งถึงสิบ.....	101
2.63 เปลี่ยนมากดที่จุดปลายนิ้วชี้ กลาง นาง และก้อย.....	101
2.64 มือซ้ายจับปลายเท้า มือขวาใช้ไม้กดเป็นเส้นตรงห่างกันประมาณ 2 ซม. ตั้งแต่ กึ่งกลางเนินฝ่าเท้าถึงกึ่งกลางสันเท้า.....	102
2.65 ใช้ไม้กดเป็นเส้นตรงห่างกันประมาณ 2 ซม. ตั้งแต่เนินได้นิ้วหัวแม่มือเท้าลงมาข้างเนิน สันเท้าด้านในโดยขนานกับเส้นกึ่งกลางฝ่าเท้า.....	102
2.66 จากนั้นใช้ไม้กดเป็นเส้นตรงประมาณ 2 ซม. ตั้งแต่เนินได้นิ้วก้อยลงมาถึงข้างเนินสันเท้า ด้านนอก กดขนานกับเส้นกึ่งกลางฝ่าเท้า.....	102
2.67 ชโลมครีม แล้วใช้มือทั้งสองคลึงลูบคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้า.....	103
2.68 มือซ้ายจับปลายเท้า มือขวาแตะบาล์ม นวดบริเวณหัวเข่า คลึงเป็นวงรอบ ๆ สะบ้า เน้นที่ได้สะบ้า แล้วสลับเปลี่ยนมือ นวดบริเวณขาพับด้านใน นวดจนทั่ว.....	103
2.69 มือซ้ายจับสันเท้ายกไว้ มือขวาลูบคลึง แล้วกำมือนวดเป็นวงกลมที่บริเวณหน้าแข้ง และน่องจนทั่วแล้วสลับใช้มือซ้ายจับข้อเท้า มือขวากำมือใช้สันนิ้วรูดยื่นที่กล้ามเนื้อ ซิดกระดูกสันหน้าแข้งตลอดแนว แล้วสลับมือ.....	103
2.70 ให้ผู้ถูกนวดตั้งเข่า ผู้นวดใช้มือทั้งสองข้างบีบคลายกล้ามเนื้อที่น่อง ดบสลับกันแล้ว รูดลงมาถึงข้อเท้า ทำซ้ำ 10 ครั้ง.....	104

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
2.71 วางนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชิดกันบนกึ่งกลางหน้าแข้ง ใช้สันนิ้วมือทั้งสองคลึงเป็นวงกลมที่น่อง โดยนิ้วหัวแม่มือเป็นจุดหมุน แล้วกดมือทั้งสองเข้าหากัน หมุนให้ตัวห่างหนึ่งฝ่ามือลงมาสู้ข้อเท้า แล้วกดมือทั้งสองข้างทิ้งระยะหนึ่งฝ่ามือจากได้ข้อเข่าลงมาถึงข้อเท้า.....	104
2.72 นวดคลายกล้ามเนื้อโดยอุบให้ทั่วบริเวณน่องตลอดจนปลายเท้า.....	104
2.73 มือซ้ายคว้าจับข้อเท้าด้านบน มือขวากำหลวม ๆ ให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างซอกนิ้วหัวแม่เท้ากับนิ้วชี้ 5 ครั้ง.....	105
2.74 จากนั้นเปลี่ยนเป็นนิ้วอื่น ๆ แล้ววนกลับ.....	105
2.75 มือซ้ายจับข้อเท้า มือขวากำหลวม ๆ ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางคืบนิ้วหัวแม่เท้า นิ้วโป้งช่วย นิ้วชี้กดตึงกระดูกที่นิ้วหัวแม่เท้า ชี้ กลาง นาง ก้อย.....	105
2.76 คลายกล้ามเนื้อน่องและกล้ามเนื้อหน้าแข้ง ตลอดจนฝ่าเท้า โดยใช้หลังมือขวาทุบเบา ๆ จนทั่วน่องและฝ่าเท้า สลับกับการนวดทั้งสองมือ ระยะเวลาตามความเหมาะสม.....	106
2.77 ใช้ฝ่าเท้าพื้นและคลุมจนถึงข้อเท้า จากนั้นให้นวดผ่านฝ่า กดให้ทั่วทั่วก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นนวดเท้าขวา เริ่มต้นทำซ้ำใหม่.....	106
2.78 เมื่อนวดเท้าทั้งสองข้างครบทุกขั้นตอนแล้ว ให้ดึงนิ้วเท้าผ่านฝ่าที่ละนิ้ว แคะฝ่าออกให้ทำความสะอาดเท้าทั้งสองด้วยฝ่า สลับกับการนวดไปด้วย.....	106
3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	149
3.2 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาหลักสูตร.....	152
3.3 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้ เรื่อง การนวดสปาเกลือเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการนวดสปาเกลือของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	155
3.4 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบประเมินความสามารถในการนวดสปาเกลือ ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	159
3.5 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนโรงเรียนวัดบางขุนไทร (ผดุงวิทยา).....	161
3.6 แสดงขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อหลักสูตรท้องถิ่น เรื่องการนวดสปาเกลือ.....	163