

หลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
หลักสูตรอาชีพ การนวดกัวซา จำนวน 35 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอคลองลาน

ความเป็นมา

สภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจการเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมีจำนวนเพิ่มขึ้น ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้หมดไปอย่างรวดเร็ว และ ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ประชาชนจึงประสบปัญหามากมายโดยเฉพาะด้านการดำรงชีวิต ดังนั้น การดูแลสุขภาพ ด้วยวิธีการนวดแผนโบราณ เป็นทั้งศาสตร์และศิลปะที่มีมาตั้งแต่อดีตสมัยอยุธยา จนถึงปัจจุบัน เมื่อมี อาการปวดเมื่อยและเจ็บป่วยจากการทำงาน ก็จะนวดหรือบีบบริเวณนั้นๆ ทำให้อาการ เมื่อยคลายลง การเก็บเอา ประสบการณ์กลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อๆมา มีบทบาทในการบำบัดรักษา อาการหรือโรคร้ายบางอย่าง เริ่มมี การก่อตั้งสถานศึกษาขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้โดยใช้ยาสมุนไพรและการนวด ขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทย

กัวซา คือ หนึ่งในการแพทย์แผนจีนแบบดั้งเดิมชนิดหนึ่ง ที่ใช้เครื่องมือขอบเรียบชุดผิวหนังเบา ๆ ทัว ร่างกาย (หินกัวซา) โดยสามารถใช้ได้ทั้งกัวซานวดหน้า และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยปกติจะทำให้เกิดรอยฟก ช้ำเล็กน้อยที่เรียกว่า petechiae หรือ sha (ชา) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต บรรเทา อาการปวดและความตึงเครียด มักใช้เพื่อรักษาความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น อาการปวดหลัง เอ็นตึง และกลุ่มอาการปวดข้อมือ และอาจเป็นประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันและลดการอักเสบ การใช้กัวซานวด หน้า และผิวตามร่างกายนี้ ไม่ได้ถึงขั้นรู้สึกเจ็บปวด แต่จะทำให้รู้สึกไม่สบายตัว เนื่องจากรอยฟกช้ำที่เกิดขึ้น ดังนั้น การนวดกัวซา จึงไม่ได้เหมาะสำหรับทุกคน และไม่แนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการทางการแพทย์บางอย่าง เช่น โรค เลือดออกผิดปกติ โรคหลอดเลือดดำอุดตัน หรือผู้ที่รับประทานยาละลายลิ่มเลือด เป็นต้น โดยการนวดกัวซา มัก ทำ กัวซานวดหน้า , กัวซาคอบ่าไหล่ , กัวซาหลัง , ก้น แขน และขา จุดประสงค์เพราะ Detox ขับสารพิษ บรรเทา โรค หรือเพื่อความสวยงาม สำหรับการ อบรม และการถ่ายทอดความรู้ภายในชุมชน เพื่อสามารถนำไปประกอบ อาชีพเสริม เพิ่มรายได้อีกทางหนึ่ง

สกร.ระดับอำเภอคลองลาน จึงจัดการเรียนการสอนหลักสูตรนวดกัวซา ที่สามารถสร้างรายได้ให้กับ บุคคลและครอบครัว หลักสูตรอาชีพนวดกัวซา นี้จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการเลือกเรียนอาชีพในกลุ่มพาณิชย กรรมและบริการ

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
 2. เป็นหลักสูตรการประกอบอาชีพที่ส่งเสริมการมีงานทำของประชาชน
 3. เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

จุดมุ่งหมาย

1. มีความรู้ความเข้าใจการนวดกัวซา
2. มีทักษะการนวดกัวซา
3. มีเจตคติที่ดีต่อการนวดกัวซา

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี จำนวน 10 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 25 ชั่วโมง

รวม จำนวน 35 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ช่องทางการประกอบอาชีพนวดกัวซา	1.บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพนวดกัวซา 2.วิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพนวดกัวซา (การตลาด ประเภทการบริการ ความต้องการของผู้รับบริการ 3.บอกแหล่งการเรียนรู้/ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการนวดแผนไทย (ภูมิปัญญาท้องถิ่น/สถานประกอบการของของภาครัฐและภาคเอกชน) 4.ทิศทางการประกอบอาชีพนวดกัวซา	1.ความสำคัญของการประกอบอาชีพนวดกัวซา 2.2.ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพนวดกัวซา (การตลาด ประเภทการบริการ ความต้องการของผู้รับบริการ 3.แหล่งการเรียนรู้/ภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการนวดกัวซา (ภูมิปัญญาท้องถิ่น/สถานประกอบการของภาครัฐและภาคเอกชน) 4.ทิศทางการประกอบอาชีพนวดกัวซา	ศึกษาข้อมูลเอกสารสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และการใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ 2.วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือกประกอบอาชีพ 3.ศึกษาดูงานในสถานประกอบการแหล่งเรียนรู้ต่างๆ พร้อมกำหนดทิศทางการพัฒนาอาชีพนวดกัวซา	3	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2	ทักษะการประกอบอาชีพการนวดกัวซา	1.การนวดกัวซา 1.1อธิบายความรู้ทั่วไป ศาสตร์การทำกัวซา, ประโยชน์ในการทำกัวซา, ประเภทของกัวซา, และวิธีการเลือกเครื่องมืออุปกรณ์ และวัสดุที่เหมาะสม.ในการนวดกัวซา 1.2 อธิบายเกี่ยวกับวิธีการนวดกัวซาที่ถูกต้อง, น้ำหนักมือที่เหมาะสม, และจังหวะการนวดที่ถูกต้อง เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุด 1.3 อธิบายเกี่ยวกับเทคนิคการการวิเคราะห์สภาพผิวหนัง , ปัญหาผิว, และการเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับการนวดกัวซา. 3.อธิบายวิธีการดูแลผิวหนังหลังการนวดกัวซาได้	1.ความรู้ทั่วไป การนวดกัวซา -ประวัติของการกัวซา การแพทย์แผนจีนแบบดั้งเดิมชนิดหนึ่ง ที่ใช้เครื่องมือ ขอบเรียบชุดผิวหนังเบา ๆ ทั่วร่างกาย (หินกัวซา) -เรียนรู้เกี่ยวกับกับจริยธรรมและวิชาชีพของการนวดกัวซา 2.เรียนรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ / สรีระวิทยาของมนุษย์ -เรียนรู้เกี่ยวกับสรีระของศีรษะ คอ บ่า ไหล่ ทับหน้า 3.เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการนวดกัวซา 4.เรียนรู้เกี่ยวเทคนิคการนวดกัวซาใบหน้า ,ศีรษะ ,บ่าไหล่,แขน ,ขา 5.ทบทวนการนวดนวดกัวซา 5.ทดสอบภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ	1.ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการนวดกัวซา สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ 2.แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มของการนวดกัวซา 3.จัดบันทึกผลการเรียนรู้ 4.ดำเนินการวัดและประเมินผลตามที่หลักสูตรกำหนด	3	23

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	การบริหารจัดการประกอบอาชีพนวดกัวซา	1.บอกวิธีการประชาสัมพันธ์และการจัดทำฐานข้อมูลของผู้รับบริการได้ 2.สามารถกำหนดราคาในการให้บริการนวดกัวซา 3.วิเคราะห์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นและมีแนวทางในการจัดการความเสี่ยงในการประกอบธุรกิจการนวดกัวซาได้ 4.วิเคราะห์ข้อมูลการตลาดและวิเคราะห์ความต้องการของตลาดได้	1 การบริหารจัดการอาชีพนวดกัวซา 1.ประชาสัมพันธ์และการจัดทำฐานข้อมูลของผู้รับบริการ 2.กำหนดราคาในการให้บริการนวดกัวซา 3.ศึกษาวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพนวดกัวซา 4.ศึกษาวิเคราะห์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นและมีแนวทางในการจัดการความเสี่ยงในการประกอบธุรกิจการนวดกัวซา 4.ศึกษาข้อมูลการตลาดและวิเคราะห์ความต้องการของตลาด 5.กำหนดเป้าหมายและแผนการตลาดของธุรกิจเพื่อสุขภาพ 6.วางแผนการลงทุนในธุรกิจ การส่งเสริมการให้บริการนวดกัวซา	1.ศึกษาและสำรวจแหล่งเรียนรู้วัสดุอุปกรณ์และการให้บริการ 2.ศึกษาความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นและมีแนวทางในการจัดการความเสี่ยง 3.การบริหารจัดการการตลาด 4.กำหนดทิศทางเป้าหมายและแผนการจัดการตลาดที่เกี่ยวข้องกับการนวดกัวซา	3	1

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
4	การจัดทำ โครงการ ประกอบ อาชีพ	1.บอกความสำคัญ ของโครงการอาชีพ ได้ 2.ประโยชน์ของ โครงการอาชีพ 3.บอก องค์ประกอบของ โครงการได้ 4.อธิบาย ความหมายของ องค์ประกอบของ โครงการอาชีพได้ 5.อธิบายลักษณะ การเขียนที่ดีของ องค์ประกอบของ โครงการอาชีพได้ 6.เขียนโครงการใน แต่ละองค์ประกอบ ให้เหมาะสมและ ถูกต้องได้ 7.ตรวจสอบความ เหมาะสมและ สอดคล้องของ โครงการอาชีพได้	1.สำคัญของ โครงการ 2.ประโยชน์ของ โครงการอาชีพ 3.องค์ประกอบของ โครงการ 4.เขียนโครงการ อาชีพ 5.การประเมิน ความเหมาะสมและ สอดคล้องของ โครงการอาชีพ	1.จัดให้ผู้เรียนศึกษา เนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องความสำคัญของ โครงการอาชีพประโยชน์ ของของโครงการ องค์ประกอบของ โครงการอาชีพ และจัด กิจกรรมการสนทนา แลกเปลี่ยนข้อมูลความ คิดเห็นเพื่อสร้างแนวคิด ในการดำเนินกิจกรรม การเรียนรู้ 2.จัดให้ผู้เรียนศึกษา สาระข้อมูลจากใบความรู้ เรื่อง ตัวอย่างการเขียน โครงการอาชีพที่ดี เหมาะสมและถูกต้อง 3.จัดให้ผู้เรียนฝึก ปฏิบัติการเขียนโครงการ อาชีพ 4.กำหนดให้ผู้เรียนฝึก ปฏิบัติการประเมินความ เหมาะสมและสอดคล้อง ของโครงการอาชีพ 5.จัดให้ผู้เรียนปรับปรุง โครงการอาชีพ ให้มี ความเหมาะสมและ ถูกต้อง	1	1

สื่อการเรียนรู้

ในการจัดการเรียนรู้ ใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย ได้แก่ สื่ออินเทอร์เน็ต ภูมิปัญญาในท้องถิ่น ศึกษาจากวิทยากร

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการชิ้นงานที่มีคุณภาพ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ของเวลาเรียน
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60
3. มีผลงานชิ้นงานผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อผู้เห็นชอบหลักสูตร
(นางสาวจิรภัทร ใจแก้ว)
วิทยากร

ลงชื่องานหลักสูตร
(นางคุณัญญากานซ์ ทาลายา)
งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อผู้อนุมัติ
(นายรามินทร์ มูลไธสง)
ครู รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอคลองลาน