

หลักสูตรต่อเนื่อง

หลักสูตรอาชีพ วิชาการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงาม

จำนวน 15 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทรายทองวัฒนา



ความเป็นมา

การนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงามมีรากฐานมาจากศาสตร์ด้านความงามและการดูแลผิวพรรณ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากศาสตร์ตะวันตก โดยมีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่องเพื่อตอบสนองความต้องการในการบำรุงและฟื้นฟูผิวหน้า ศาสตร์ตะวันออก การนวดหน้าในประเทศจีน ญี่ปุ่น และไทย มีพื้นฐานจากการแพทย์แผนไทย เช่นการกดจุด และการไหลเวียนของพลังงานตามเส้นลมปราณ ศาสตร์ตะวันตก การนวดหน้าตามแนวคิดของยุโรป เน้นไปที่การกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและระบบน้ำเหลือง พร้อมการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว

ด้วยเหตุนี้ สกร.ระดับอำเภอทรายทองวัฒนา จึงจัดทำหลักสูตรการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงามเป็นหลักสูตรที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากช่วยเสริมสร้างสุขภาพผิวและยังสามารถพัฒนาเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ ได้ดีอีกด้วย

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรการนวดหน้าเริ่มพัฒนาขึ้นจากความรู้พื้นฐานของการแพทย์แผนโบราณ ผสมผสานกับเทคนิคที่ทันสมัย ปัจจุบันหลักสูตรการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงามได้ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับโครงสร้างผิวหน้า และเทคนิคที่มีประสิทธิภาพ

- 1.การนวดเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
- 2.การกดจุดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อใบหน้า
- 3.การใช้ผลิตภัณฑ์เสริม เช่นน้ำมันหอมระเหย และครีมบำรุงผิว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผิวที่ดีและการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
2. เพื่อช่วยลดริ้วรอยและทำให้ผิวหน้าดูอ่อนเยาว์
3. เพื่อบรรเทาความเครียด และทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
4. เพื่อส่งเสริมอาชีพด้านความงามและสุขภาพ

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ผู้ไม่มีอาชีพ

ผู้มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา จำนวน 15 ชั่วโมง

- ทฤษฎี 3 ชั่วโมง
- ปฏิบัติ 12 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงาม	1 โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง -ชั้นของผิว -กลไกการทำงานของเซลล์ผิว -ระบบไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง	โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง -ชั้นของผิว(หนังกำพร้าหนังแท้ ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง) -กลไกการทำงานของเซลล์ผิว -ระบบไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง	วิทยาการบรรยาย และสาธิตการเตรียมความพร้อมก่อนการนวดหน้า -ผ้าคลุม ผ้าขนหนู -ครีมหรือน้ำมันสำหรับนวด -มาสก์บำรุงผิว การเตรียมลูกค้า -การวิเคราะห์สภาพผิวเพื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม - การทำความสะอาดผิวหนัง และการเปิดรูขุมขนด้วยไอน้ำ หรือผ้าร้อน	1	4
2.	หลักการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงาม	- ประโยชน์ของการนวดหน้า -ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดหน้า - ทฤษฎีเกี่ยวกับจุดและเส้นพลังงานในใบหน้า	เทคนิคการนวดหน้าแบบพื้นฐาน -การถูบไล้ เพื่อการกระตุ้นไหลเวียน -การกดจุด เพื่อลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ -การนวดลดระดับผิว	วิทยาการบรรยาย และสาธิตการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงาม - การถูบไล้ ใช้ปลายนิ้วหรือมือกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต - การกดจุด กดเบาๆ ตามจุดสำคัญ เช่นระหว่างคิ้ว ขมับ และใต้โหนกแก้ม เพื่อช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด	1	4
3.	ผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ที่ใช้ในการนวดหน้า	-ประเภทของครีมและน้ำมันที่ใช้ในการนวดหน้า -การเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสมกับสภาพผิว -การใช้เครื่องมือ เช่น เครื่องนวดไอออนโต	การวิเคราะห์สภาพผิวและการเลือกเทคนิคที่เหมาะสม -วิธีการตรวจสภาพผิว -การเลือกน้ำมัน หรือครีมบำรุงที่เหมาะสมกับสภาพผิว	วิทยาการบรรยาย และสาธิตการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงาม - การวิเคราะห์สภาพผิวและการเลือกเทคนิคที่เหมาะสม วิทยาการให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติในการนวดหน้าเพื่อสุขภาพและความงาม - การปิดท้ายและการดูแลหลังการนวด	1	4

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการอบรม
2. วัสดุอุปกรณ์ในการฝึกทักษะ
3. แหล่งประกอบการ

การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. ประเมินจากผลงาน/ชิ้นงาน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรผ่านการอบรม