

หลักสูตร การนวดฝ่าเท้า จำนวน 25 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพด้านพาณิชยกรรมและบริการ
ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอ.....

ความเป็นมา

นับเป็นเวลากว่า 3,000 ปีมาแล้ว ชาวจีนเชื่อว่าฝ่าเท้าเปรียบเสมือนกระจกส่องสุขภาพและปัจจุบัน การนวดกดจุดฝ่าเท้า(Reflexology) ได้รับการยอมรับว่า สามารถใช้รักษาหรือร่วมกับการรักษาโรคต่าง ๆ อย่างได้ผลเพื่อปรับการทำงานของอวัยวะให้สู่สภาพสมดุลตามปกติ ซึ่งเราสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง นอกจากจะนวดกระตุ้นเพื่อรักษาโรคแล้ว แม้ว่าท่านจะไม่ได้เจ็บป่วยอะไร ถ้าหมั่นนวดกระตุ้นที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างอยู่เป็นประจำ วันละ 10 – 20 นาที ก็จะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีความต้านทานโรคเพิ่มขึ้นวิธีนวดกดจุดโดยใช้เท้าไม้ วางเท้าไม้ลงตรงบริเวณที่จะนวดกระตุ้นแล้วค่อยๆ ออกแรงกดซ้ำๆ พอให้รู้สึกเจ็บบริเวณนั้น ค่อยๆผ่อนแรงกด แล้วนวดกระตุ้นซ้ำอีก ระยะเวลาในแต่ละครั้งของการรักษาประมาณ 20 – 30 นาที ก่อนการนวดกระตุ้น เพื่อรักษาโรคใดก็ตามจะต้องนวดกระตุ้นพื้นที่สะท้อนของเส้นประสาทช่องท้อง (บริเวณกลางฝ่าเท้า) ก่อนทุกครั้งประมาณ 3 – 5 นาที จะทำให้ระบบประสาทร่างกายผ่อนคลาย ผลการรักษาดีขึ้นแล้วจึงนวดรักษาจุดอื่นๆที่ต้องการโรคที่สามารถรักษาได้ ได้แก่ปวดศีรษะ ปวดไหล่ต้นคอ คัดจมูก นอนไม่หลับ ท้องผูก หอบหืด หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ตับอักเสบเรื้อรัง เบาหวาน ไตวายเรื้อรัง ความดันโลหิตสูง ต่ำ หัวดี ภูมิแพ้ แผลในกระเพาะอาหาร ศีรษะล้าน อ้วน เครียดวัยหมดประจำเดือน ประจำเดือนผิดปกติ พัฒนาความจำ เสริมภูมิต้านทานร่างกายชะลอความแก่ ข้อควรระวังในการรักษาด้วยวิธีนวดกดจุดฝ่าเท้าให้ร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลายไม่ต้องเครียดอยู่ในสถานที่อบอุ่นสบาย ล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด ถอดเข็มขัด นาฬิกา แหวน ฯลฯ ไม่ควรนวดในช่วงกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ ขณะร่างกายกำลังอ่อนเพลีย-มาก ภายหลังดื่มสุราหรือภายหลังอาบน้ำ สตรีที่ท้องที่โรคที่ไม่ควรรักษาด้วยวิธีนวดกดจุดฝ่าเท้าโรคติดเชื้อ ไข้สูง โรคที่ต้องรักษาด้วยการผ่าตัด หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงต่างๆกระดูกหัก โรคหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน ความลับของการนวดฝ่าเท้า ระบบการทำงานของร่างกายเรานั้นซับซ้อนยิ่งนัก แต่ละส่วนของอวัยวะมีกลไกที่เชื่อมโยงกันอย่างน่าอัศจรรย์ ภาวะกดดันในบางจุดบางบริเวณในร่างกายสามารถส่งผลให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยไปยังอีกส่วนได้ ซึ่งก็แน่นอนว่า มันหมายความว่าถ้าเราไม่ทำการกระตุ้นหรือบำบัดรักษาเพื่อให้เกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับในอีกจุดหนึ่งก็จะสามารถส่งผลดีไปยังส่วนที่มีปัญหาได้สามารถบำบัดโรค และฟื้นฟูสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง นอกจากจะมุ่งแต่การรักษาโดยใช้หยูกยาแต่เพียงอย่างเดียวเมื่อการนวด และกดจุดเท้ามีผลสืบเนื่องไปยังอวัยวะภายในจึงได้ประโยชน์ที่ว่า นอกจากจะบำบัดโรคภัยแล้วยังส่งผลถึงเรื่องความสวยความงามได้อีกด้วย เพราะการที่คนเราจะมียิวดี หรือ ผอมสวยได้ก็ล้วนขึ้นอยู่กับความมีประสิทธิภาพของการทำงานของกลไกภายในเป็นสำคัญ

บริเวณฝ่าเท้าของคนเรานั้น มีเส้นลมปราณใหญ่อยู่ 6 เส้นเชื่อมต่อกับอวัยวะต่างๆ เราสามารถฝังเข็มกระตุ้นที่ฝ่าเท้า เพื่อรักษาความผิดปกติของอวัยวะที่เกิดขึ้นได้ ความเชื่อดังกล่าวของชาวจีนสอดคล้องกับผลการ /ค้นคว้า.....

-2-

ค้นคว้า ของแพทย์นักวิทยาศาสตร์ในยุคต่อมาที่พบว่า ความผิดปกติ ที่เกิดขึ้นที่อวัยวะ ส่วนหนึ่งส่วนใด ในร่างกาย จะแสดงออกมาให้เห็นเป็นความผิดปกติ ที่พื้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของฝ่าเท้า และการกระตุ้นตำแหน่งต่างๆ ที่ฝ่าเท้า สามารถทำให้เกิดการทำงานของอวัยวะต่างๆได้

เท้าแม้จะเป็นอวัยวะเล็กๆแต่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ ร่างกายเพราะรับภาระหนักถึง 3 ประการ คือ

1. หน้าที่รับน้ำหนักร่างกาย โครงสร้างของเท้าประกอบด้วย กระดูก 28 ชิ้น ทำหน้าที่ในการพยุงกระดูกเชิงกราน และกระดูกสันหลัง จึงเท่ากับว่าต้องโอบอุ้มระบบโครงสร้างต่างๆของร่างกายไว้ทั้งหมด ร่างกายมีการทรงตัวได้ถูกต้องได้ ขึ้นอยู่กับกระดูกทั้ง 28 ชิ้นนี้

2. หน้าที่ในการเคลื่อนไหว ขึ้นอยู่กับความสมดุลของแรงดึงกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น หากแรงดึงนี้ลดลง กระดูกทั้ง 28 ชิ้นก็ไม่สามารถอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องได้

3. หน้าที่สะท้อน จากการค้นคว้าของแพทยันักวิทยาศาสตร์ ชาวเยอรมันตะวันตกและสหรัฐอเมริกา ศตวรรษที่ 20 พบว่าร่างกายของคนเราสามารถแบ่งออกเป็นแถบพื้นที่ต่างๆได้ 10 แถบแต่ละแถบ จะไปสิ้นสุดอยู่ที่ฝ่าเท้าตรงบริเวณ ที่เป็นพื้นที่สะท้อน ซึ่งเป็นพื้นที่ย่อยๆที่ฝ่าเท้า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การทำงานของอวัยวะต่างๆได้ แต่เนื่องจากเส้นประสาทของร่างกายด้านซ้ายขวาจะมีการไขว้กันที่จุดท้ายทอย จึงทำให้สมองด้านขวาควบคุมการทำงานของร่างกายด้านซ้าย สมองด้านซ้ายจะควบคุมการทำงานของร่างกายด้านขวา ดังนั้น จุดสะท้อนบนฝ่าเท้าของส่วนศีรษะตั้งแต่ท้ายทอยขึ้นไป ส่วนศีรษะด้านขวาจึงอยู่บนเท้าซ้าย ส่วนศีรษะด้านซ้ายจะอยู่บนเท้าขวา

พื้นที่สะท้อนของฝ่าเท้าสามารถแบ่งออกเป็น ๔ ส่วนใหญ่ๆ คือ

1. ปลายฝ่าเท้า เป็นพื้นที่สะท้อนของศีรษะ
2. กลางฝ่าเท้า (บน) เป็นพื้นที่สะท้อนของทรวงอก
3. กลางฝ่าเท้า(ล่าง) เป็นพื้นที่สะท้อนของช่องท้อง
4. ส้นเท้า เป็นพื้นที่สะท้อนของเชิงกราน

นอกจากนี้ บริเวณฝ่าเท้ายังแบ่งเป็นพื้นที่สะท้อนย่อยๆ ของอวัยวะต่างๆ อีกมากมายและยังมีพื้นที่สะท้อนอีกส่วนหนึ่ง อยู่ที่บริเวณหลังฝ่าเท้า และข้อเท้าอีกด้วย

การนวดเท้าหากพบว่ามีก้อนคล้ายก้อนสีน้ำตาลใต้ผิวหนัง หรือเป็นปม เรียกว่า Crystalline/Gritty หรือเมื่อกดจะรู้สึกเจ็บแม้กดเบาๆอาจวิเคราะห์เบื้องต้นได้ว่าตำแหน่งของอวัยวะนั้นๆ บนฝ่าเท้ามีการเสียสมดุลหรืออาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น

/หลักการ.....

-4-

หลักการของหลักสูตร

ความรู้ที่จำเป็นเกี่ยวกับการนวดไทยหมอนวด ไม่ว่าจะป็นอาชีพเสริม หรือเพื่อช่วยเหลือตนเองภายในครอบครัว ควรมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เป็น สำคัญการนวดไทย รวมไปถึงการเตรียมตัว เตรียมร่างกายให้พร้อม และปฏิบัติตามที่จะกล่าวต่อไป เพียงแต่จะเข้มข้นเท่าใด ขึ้นอยู่กับระดับของการนำไปใช้

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการนวดฝ่าเท้าการนวดเท้า เป็นการกระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆ อย่างไม่สามารถแก้ปัญหาพวกติดเชื้อ พวกผิดปกติของโครงสร้าง การอุดตันของลำไส้ ขาหักอุบัติเหตุ และได้ผลดีในบางกลุ่ม เช่น ท้องผูก หืด เครียด ปัญหาที่กระเพาะปัสสาวะ ปวดศีรษะ โรคไต นิ่วในถุงน้ำดี ไมเกรน หรือแม้แต่พวกไซนัส

- เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ
- เป็นหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพได้จริง

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะ และมีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพ การนวดฝ่าเท้า

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถนำไปประกอบอาชีพเสริมสร้างรายได้ให้กับครอบครัว

- เพื่อให้ผู้รับการฝึกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ที่ไม่ม้อาชีพ และกลุ่มที่ต้องการอาชีพเสริม

ระยะเวลา

จำนวน 25 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 8 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 17 ชั่วโมง

/โครงสร้าง.....

-4-

โครงสร้างหลักสูตร การนวดฝ่าเท้า

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ

1	ช่องทางการประกอบอาชีพนวดฝ่าเท้า	1.หมวดความรู้ ความสามารถพื้นฐาน	-ความสำคัญของการประกอบ -ความเป็นไปได้ในการประกอบ -แหล่งเรียนรู้อาชีพ -ทิศทางการประกอบอาชีพตะกร้า เชือกมัดฟาง	ฝึกอบรม/ให้ ความรู้ -อธิบาย/บรรยาย / สาธิต	1	5
2	ทักษะการประกอบอาชีพนวดฝ่าเท้า	ผู้เรียนสามารถใช้ครีมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม -ผู้เรียนสามารถอธิบายอวัยวะในร่างกายได้อย่างถูกต้อง - สามารถอธิบายความสัมพันธ์ของฝ่าเท้ากับอวัยวะในร่างกาย - อธิบายประโยชน์และข้อควรระวังของการนวดเท้า ความสัมพันธ์ของฝ่าเท้ากับอวัยวะในร่างกายได้อย่างถูกต้อง - มีคุณธรรม จริยธรรม และมารยาทที่ดีในการนวด - อธิบายการประกอบอาชีพในการนวดฝ่าเท้า	-ครูสาธิตขั้นตอนการฝึก/การนวดเท้าด้านใน-ด้านนอก/การนวดหลังเท้า -ผู้เรียน เรียนรู้อวัยวะในร่างกายฝึกปฏิบัติการนวดและฝึกหัดใช้ครีมนวด - ครูสาธิตขั้นตอนการฝึก - การนวดเข้า - การนวดหน้าแข้งและน่อง - การนวดนิ้วเท้า - ผู้เรียน เรียนรู้อวัยวะในร่างกายฝึกปฏิบัติการนวดและการกดจุด -นวดโดยการใช้มือ/คุณธรรม/จริยธรรม/และมารยาทที่ดีในการนวด - การจัดการอาชีพการนวดฝ่าเท้า	ฝึกอบรม/ให้ ความรู้ -อธิบาย/บรรยาย / สาธิต ฝึกอบรม/ให้ ความรู้ -อธิบาย/บรรยาย / สาธิต ฝึกอบรม/ให้ ความรู้ -อธิบาย/บรรยาย / สาธิต	3	12
	ขั้นตอนการฝึกนวด				2	
3	การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพนวดฝ่าเท้า	3.การบริหารจัดการร้าน/การให้บริการ	-การบริหารวัสดุ/การบริหารแรงงาน/การคิดราคา/การวางแผนการผลิต/การจัดการตลาด/การให้บริการ/การประชาสัมพันธ์	-อธิบาย/บรรยาย สาธิต	1	
		ผู้เรียนสามารถประกอบโครงสร้างได้เองและ			1	

4	โครงการ ประกอบอาชีพ	สามารถตรวจเช็คว่ามี ปัญหาใดบ้างเพื่อแก้ไข	-ผู้สอนให้ผู้เรียนได้ทดลองประกอบ แบบยังไม่ต้องใส่กาวเพื่อตรวจเช็ค ว่ามีปัญหาใดบ้าง เพื่อสามารถ แก้ไขได้ทัน	-อธิบาย/บรรยาย สาธิต	
---	------------------------	--	---	-------------------------	--

สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่องการนวดฝ่าเท้า
๒. ภูมิปัญญาท้องถิ่น , สื่อบุคคล , วิทยากรผู้ชำนาญด้านการนวดฝ่าเท้า
๓. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ

การวัดและประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๑๐

๑. การประเมินตามสภาพจริง

๑.๑ ความแข็งแรงและมีมาตรฐาน ร้อยละ 40

๑.๒ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ร้อยละ 40

๑.๓ ความรับผิดชอบและระยะเวลาการเข้าเรียน ร้อยละ 10

๒. เครื่องมือวัดและประเมินผล

แบบสังเกตพฤติกรรม/สังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. ผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียน
๒. ผ่านการประเมินผลตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด