

หลักสูตรการนวดไทย
จำนวน 40 ชั่วโมง
หลักสูตรที่สอดคล้องกับอาชีพทั่วไป

ความเป็นมา

ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนให้มีคุณภาพ ศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน สู่ “วิสาหกิจชุมชน : ชุมชนพึ่งตนเอง ทำได้ ขายเป็น” เพื่อเป็นการส่งเสริมการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของตลาด รวมทั้งสร้างเครือข่ายการรวมกลุ่มในลักษณะวิสาหกิจชุมชน สร้างรายได้ให้กับชุมชน ให้ชุมชนพึ่งพาตนเองได้ และการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสินค้า การทำช่องทางเผยแพร่และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของวิสาหกิจชุมชนให้เป็นระบบครบวงจร

การประชาคมหมู่บ้านประชาชนได้ร่วมกันพูดคุย แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการประกอบอาชีพของคนในชุมชน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป แต่ด้วยสภาพทางเศรษฐกิจ จึงทำให้รายได้ในการประกอบอาชีพลดน้อยลง ประชาชนในชุมชนจึงเล็งเห็นความสำคัญ และต้องการสร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ให้กับตนเอง และครอบครัว

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน ได้รับงบประมาณปี 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบรายจ่ายอื่น โครงการพัฒนาอาชีพชุมชน หลักสูตรการนวดไทย จำนวน 40 ชั่วโมง เพื่อฝึกทักษะอาชีพให้กับชุมชนเพื่อเป็นการสร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัวต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของชุมชน และความต้องการของชุมชน
2. สามารถนำความรู้จากการอบรมไปสร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ ให้กับตนเองและครอบครัว

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. ผู้เข้ารับการฝึกอาชีพนำความรู้ไปประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้
2. ผู้เข้ารับการฝึกอาชีพนำความรู้ไปสร้างอาชีพ และสร้างรายได้เพิ่ม

กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

จำนวน	40	ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	4	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	36	ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรการนวดไทย

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ช่องทางการประกอบอาชีพการนวดไทย	1. บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพการนวดไทยได้ 2. บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการนวดไทยได้ 3. บอกความเป็นมาและประโยชน์ของอาชีพการนวดไทยได้ 4. มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ในการนวดไทยได้	1. ความสำคัญในการประกอบอาชีพการนวดไทย 2. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการนวดไทย 3. ความเป็นมาและประโยชน์ของอาชีพการนวดไทย 4. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์การนวดไทย	1. วิทยากรมอบหมายให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน 2. ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่องความสำคัญในการประกอบอาชีพ 3. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญในการประกอบอาชีพและช่องทางในการนวดไทย 4. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการนวดไทย 5. วิทยากรบรรยายความเป็นมาของการนวดไทยและประโยชน์ในการนวดไทย 6. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้สมุนไพรและวัสดุอุปกรณ์ที่มีผลดีและปลอดภัยในการนวดไทย	1 ชั่วโมง 30 นาที	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2.	ทักษะการประกอบอาชีพการนวดไทย	ฝึกปฏิบัติการนวดไทยรูปแบบต่างๆ ได้	<p>1. ฝึกปฏิบัติการนวดเส้น</p> <ul style="list-style-type: none"> - นวดเส้นคอ บ่า ไหล่ หลัง(การกด นวด ดึง ยืด การจัดทำ ผู้รับบริการ) - การนวดเส้นพื้นฐาน (ช่วงบนและช่วงล่าง) การนวดเส้นเอว สะโพก ขา เข่า เท้า <p>2. ฝึกปฏิบัติการนวดเท้า</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนวดเท้า จุด สะท้อนฝ่าเท้า <p>3. ฝึกปฏิบัติการแช่เท้า</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิธีเตรียมน้ำแช่เท้า/ การแช่เท้าเพื่อสุขภาพ และถูกสุขลักษณะ/ วิธีการการแช่เท้า สมุนไพร <p>4. การทำลูกประคบ สมุนไพรและใช้ลูกประคบได้อย่างถูกวิธี</p>	<p>1. วิทยากรสาธิตวิธีการขั้นตอนนวดไทย</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริงโดยมีวิทยากรเป็นผู้ให้คำแนะนำ</p>	-	36 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.	การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการนวดไทย	1. สามารถคำนวณต้นทุนกำไรในการประกอบอาชีพได้ 2. เข้าใจเทคนิคการตั้งเวลาชั่วโมงในการนวดได้ 3. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างอาชีพเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวได้ 4. การติดตามและประเมินผลการฝึกทักษะอาชีพการนวดไทย	1. การคำนวณต้นทุนกำไรในการประกอบอาชีพ 2. เทคนิคการตั้งเวลาชั่วโมงในการนวด 3. การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างอาชีพเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว 4. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ/ ทักษะการปฏิบัติ/ คุณภาพของผลงาน/ ผลการปฏิบัติ/ แบบประเมินความพึงพอใจ	1. วิทยากรอธิบายให้ความรู้การบริหารจัดการด้านอาชีพ/และการเก็บรักษาวัสดุอุปกรณ์หลังใช้งานให้ถูกสุขลักษณะ 2. ผู้เรียนศึกษาเทคนิคการตั้งเวลาชั่วโมงในการนวด 3. ผู้เรียนการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างอาชีพเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว 4. ให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาหลังเรียน/ ผู้เรียนสามารถมีผลงานที่ปฏิบัติ/ ผู้เรียนทำแบบประเมินความพึงพอใจ	2 ชั่วโมง 30 นาที	-

สื่อการเรียนรู้

- เอกสารประกอบการเรียนรู้ เรื่อง การนวดไทย/ใบงาน
- แหล่งเรียนรู้/อินเทอร์เน็ต/เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง
- วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

การวัดผลประเมินผล

- ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระในการปฏิบัติ
- ทักษะการปฏิบัติ
- คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ
- แบบประเมินความพึงพอใจ
- แบบทดสอบวัดความรู้ก่อนเรียน และ หลังเรียน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- มีเวลาอบรมและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- ผ่านการประเมินจากแบบทดสอบไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

รายละเอียดการดำเนินโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

1. ชื่อโครงการ การนวดไทย

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการเรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

1.2 ขับเคลื่อนระบบธนาคารหน่วยกิต (Credit Bank System) และกลไกการเทียบโอนผลการเรียนรู้ (หน่วยกิต ความรู้และประสบการณ์) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถสะสมผลการเรียน และยกระดับคุณวุฒิทางการศึกษาได้อย่างต่อเนื่องตามศักยภาพจริง)

2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืน

2.1 ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์พื้นที่ และความต้องการจ้างงานของตลาดแรงงานในปัจจุบันและอนาคต

2.2 ส่งเสริมแนวทาง “Learn to Earn” ควบคู่กับการ Upskill / Reskill / Newskill เพื่อให้ผู้เรียนสร้างรายได้ทั้งในระหว่างเรียนและหลังจบการศึกษา

2.3 ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้ประกอบการใหม่ สร้างโอกาสทางธุรกิจชุมชน และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นให้มีมูลค่า

2.4 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัย สามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเอง และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม

6. ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

ภารกิจสำคัญ

2. Caree Plus : “เติมเต็มทักษะ สร้างโอกาสอาชีพ” ร่วมมือกับภาคเอกชนออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพของสถานศึกษา ให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่และความต้องการตลาดแรงงานจริง เช่น ดิจิทัล ช่างเทคนิค อาหาร การดูแลผู้สูงอายุ โดยภาคเอกชนร่วมสนับสนุนด้านการฝึกอบรมและวิทยากร รวมทั้งฝึกอบรมตามหลักสูตรคุณวุฒิวิชาชีพที่กำหนด

3. ระบบเชื่อมโยงการเรียนรู้ 3 รูปแบบ มุ่งพัฒนากลไกการเทียบเคียงและเทียบโอนผลการเรียนรู้ เชื่อมโยงการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ให้สามารถสะสมในระบบธนาคารหน่วยกิตแบบไร้รอยต่อ นำไปสู่การยกระดับคุณวุฒิทางการศึกษาอย่างเป็นระบบ

3. หลักการและเหตุผล

ในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน การสร้างทักษะอาชีพที่สามารถเริ่มต้นได้ง่าย ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น และมีตลาดรองรับที่แน่นอนเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง กรมส่งเสริมการเรียนรู้ (สกร.) ได้เล็งเห็นความสำคัญของการยกระดับทักษะ (Upskill) และการสร้างทักษะใหม่ (Reskill) ให้แก่ประชาชนตามนโยบาย “Learn to Earn” ซึ่งเปลี่ยนผ่านจากการเรียนรู้ตามอัธยาศัยทั่วไป สู่การเรียนรู้ที่จับต้องได้และเปลี่ยนเป็นรายได้ในทันที

การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาไทยที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและสร้างรายได้ให้กับประชาชน หลักสูตรนี้จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะพื้นฐานด้านการนวดเส้น นวดเท้า การแช่เท้า และการใช้ลูกประคบสมุนไพร สามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย และเหมาะสมกับบริบทชุมชน

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีอาชีพที่มั่นคงและพึ่งพาตนเองได้ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับตำบลวังหลุม จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาอาชีพการนวดไทยขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะที่ได้มาตรฐาน สามารถต่อยอดสู่การมีทักษะด้านอาชีพการนวดไทย สามารถสร้างรายได้หรืออาชีพหลักให้แก่ครอบครัวได้อย่างยั่งยืน

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการนวดไทยได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการนวดไทยได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้

5. เป้าหมาย

ผู้เรียน จำนวน 15 คน

6. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. ชั้นเตรียมการ (วางแผนและประชาสัมพันธ์) 2. ชั้นดำเนินการอบรม (ภาคทฤษฎีและปฏิบัติ) 3. ชั้นติดตามและสรุปผล (ประเมินผล)	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการนวดไทยได้ 2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการนวดไทยได้ 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้	ประชาชนที่สนใจ	จำนวน 15 คน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขารวก หมู่ที่ 5 ตำบลวังหลุม อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร	จำนวน 8 วัน (วันที่ 20-27 กุมภาพันธ์ 2569)	13,200 บาท

7. งบประมาณโครงการ

1 ค่าตอบแทนวิทยากร	จำนวน 40 ชม. X ชม.ละ 200 บาท	เป็นเงิน 8,000 บาท
2 ค่าวัสดุฝึกอบรม		เป็นเงิน 5,200 บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น		13,200 บาท (หนึ่งหมื่นสามพันสองร้อยบาทถ้วน)

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค. - ธ.ค. 68)	ไตรมาส 2 (ม.ค. - มี.ค. 69)	ไตรมาส 3 (เม.ย. - มิ.ย. 69)	ไตรมาส 4 (ก.ค. - ก.ย. 69)
โครงการพัฒนาอาชีพ ชุมชน (หลักสูตรการ นวดไทย)	-	13,200.-	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวอรณีย์ จันทร์ศรี	ครูศูนย์การเรียนรู้
2. ว่าที่ ร.ต.หญิง รัชฎาภรณ์ เมฆอ่ำ	หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
3. ว่าที่ ร.ต.หญิง รัชฎาภรณ์ เมฆอ่ำ	หัวหน้างานแผนงานและโครงการ
4. นางสาวมนสิชา สะอาดพันธุ์	หัวหน้ากลุ่มจัดการเรียนรู้
5. นายเกรียงไกร ทองศักดิ์	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอตะพานหิน

10. เครือข่าย

1. ผู้นำชุมชน
2. ประชาชนชาวบ้าน

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. โครงการการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
2. โครงการการเรียนรู้ตลอดชีวิต
3. โครงการการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ
4. โครงการประกันคุณภาพของสถานศึกษา

12. ผลลัพธ์

ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการนวดไทย สามารถฝึกทักษะการนวดไทย และนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้

13. ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

1. จำนวนผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการ
2. จำนวนผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการที่ผ่านกระบวนการตามหลักสูตร

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

1. ร้อยละของผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการที่มีคะแนน Post- test สูงกว่า Pre-test
2. ร้อยละของผู้เรียนที่เข้าร่วมโครงการสามารถลงมือปฏิบัติตามหลักสูตรได้
3. ร้อยละของผู้เรียนที่ผ่านการอบรม สามารถนำความรู้ไปใช้ตามลักษณะของหลักสูตรได้

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

1. แบบทดสอบความรู้ ก่อนอบรม / หลังอบรม
2. แบบประเมินความพึงพอใจ แบบ พต.12
3. แบบนิเทศ แบบ พต.11
4. แบบติดตามผู้ผ่านการฝึกอบรมหลังจบหลักสูตร แบบ พต. 20

กำหนดการจัดอบรมโครงการพัฒนาอาชีพชุมชน

หลักสูตรการนวดไทย

ระหว่างวันที่ 20 - 27 กุมภาพันธ์ 2569

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขารวก หมู่ที่ 5 ตำบลวังหลุม

อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร

วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.00 น. – 08.30 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - พิธีเปิดโครงการ/ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนเข้ารับการอบรม
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยาย เรื่อง ช่องทางการประกอบอาชีพการนวดไทย
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรบรรยาย เรื่อง
- ความสำคัญในการประกอบอาชีพการนวดไทย
- ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการนวดไทย
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. - 14.30 น. - วิทยากรบรรยาย เรื่อง ความเป็นมาและประโยชน์ของอาชีพการนวดไทย
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรบรรยาย เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเลือกซื้อ เลือกใช้วัสดุ
อุปกรณ์การนวดไทย
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ปฏิบัติการนวดเส้น
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการนวดเส้นคอ บ่า ไหล่ หลัง(การ
กด นวด ดึง ยืด การจัดทำผู้รับบริการ)
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. - 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการนวดเส้นคอ บ่า ไหล่ หลัง(การ
กด นวด ดึง ยืด การจัดทำผู้รับบริการ) (ต่อ)
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติฝึกจนคล่อง
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การวัดเส้นพื้นฐาน (ช่วงบนและช่วงล่าง)
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการวัดเส้นเอว สะโพก ขา เข้า
เท้า
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. – 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการวัดเส้นเอว สะโพก ขา เข้า
เท้า (ต่อ)
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติฝึกจนคล่อง
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่องการวัดเท้า
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการวัดเท้า จุดสะท้อนฝ่าเท้า
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. – 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะการวัดเท้า จุดสะท้อนฝ่าเท้า
(ต่อ)
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติฝึกจนคล่อง
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่องการแช่เท้า
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะวิธีเตรียมน้ำแช่เท้า
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. - 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การแช่เท้าเพื่อสุขภาพและถูก
สุขลักษณะ
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนแช่เท้าเพื่อสุขภาพและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่องการแช่เท้าจากสมุนไพร
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง ทักษะวิธีเตรียมน้ำแช่เท้าจากสมุนไพร
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. - 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การแช่เท้าเพื่อสุขภาพจากสมุนไพรและ
ถูกสุขลักษณะ
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนแช่เท้าเพื่อสุขภาพและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
(วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง สมุนไพรการทำลูกประคบ (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การหั่นสมุนไพรในการทำลูกประคบ (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. – 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การตากสมุนไพรและการตำสมุนไพรเพื่อทำลูกประคบ (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การตัดผ้าในการทำลูกประคบ (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569

- เวลา 08.30 น. – 09.00 น. - ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน
- เวลา 09.00 น. – 09.30 น. - วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง อัตราส่วนสมุนไพรของลูกประคบและการมัดลูกประคบ (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 09.30 น. – 12.00 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การนวดลูกประคบ (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 12.00 น. – 13.00 น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00 น. – 14.30 น. - วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ เรื่อง การนวดลูกประคบ(ต่อ) (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)
- เวลา 14.30 น. – 15.00 น. - วิทยากรบรรยาย เรื่อง การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การนวดไทย/แบบทดสอบความรู้หลังการอบรม (วิทยากร โดย นางบังอร บุญมา)

หมายเหตุ : กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม