

คำอธิบายรายวิชา

หลักสูตรรายวิชาเพิ่มเติม การนวดแผนไทย

ศึกษา ประวัติ และความเป็นมาของการนวดแผนไทย ประเภทของการนวดแผนไทย บอกประโยชน์ของการนวดแผนไทย อธิบายความรู้ที่จำเป็นสำหรับการนวดแผนไทย ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย ข้อปฏิบัติหลังการนวดสำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด บอกความรู้เกี่ยวกับโรคทางหลอดเลือด (นวดแบบราชสำนัก) บอกแนวของเส้นประธานสิบ ลักษณะของอาการที่เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติ การนวดเพื่อแก้ไขอาการที่เกิดจาก เส้นประธานสิบผิดปกติ อธิบายแนวการนวดพื้นฐาน ขา, หลัง, แขน, ไหล่, บ่า, และ ศีรษะ ปฏิบัติการฝึกกำลังนิ้วมือ สามารถนวดพื้นฐาน ขา, หลัง, แขน, ไหล่, บ่า และ ศีรษะ มีความรู้ความสามารถในการเป็นนักรูจิมน้อย มีความซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มุ่งมั่น กตัญญู ใฝ่เรียนรู้ ประหยัด และมีความรับผิดชอบ

วิเคราะห์งาน วางแผนการดำเนินงาน ปฏิบัติงานตามแผนและประเมินการดำเนินงาน มีสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม วิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุและแก้ปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม มีความสุขในการทำงาน ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และมีความภาคภูมิใจในผลงาน

ผลการเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย ประโยชน์ ลักษณะ และประเภทของการนวดแผนไทยได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายเกี่ยวกับการฝึกกำลังนิ้วมือ และการรักษาสุขภาพทั่วไปได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. สามารถลงน้ำหนักและจังหวะนิ้วมือในการนวดได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพประสิทธิผล
4. สามารถกำหนดลมหายใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. อธิบายเกี่ยวกับศีลของผู้นวด มารยาทในขณะทำการนวด ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด รวมถึงข้อปฏิบัติหลังการนวดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. บอกโรคที่สามารถนวดได้ และโรคที่ห้ามนวดได้อย่างถูกต้อง
7. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะ คุณลักษณะของเส้นประธานสิบ แนวของเส้นประธานสิบ อาการที่เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติ และ การนวดเพื่อแก้ไขอาการที่เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
8. อธิบายแนวการนวดพื้นฐาน และข้อควรระวังในการนวด ขา, หลัง, แขน, ไหล่, บ่า และ ศีรษะ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
9. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานขาตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้
10. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานหลังตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้
11. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานแขนตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้
12. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานไหล่ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้
13. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานบ่าตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้
14. ปฏิบัติ การนวดพื้นฐานศีรษะตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้
15. อธิบายหลักการในการเป็นนักรูจิมน้อยได้อย่างเหมาะสม

- 16.บอกความหมายของทรัพย์สินทางปัญญาได้อย่างถูกต้อง
- 17.อธิบายการสร้างสรรค์ชิ้นงานตามความถนัดและความสนใจได้อย่างเหมาะสม
- 18.ตระหนักเห็นคุณค่า มีความซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มุ่งมั่น กตัญญู ใฝ่เรียนรู้ ประหยัด และมีความรับผิดชอบ

โครงสร้างรายวิชาเพิ่มเติม

การนวดแผนไทย

สาระการเรียนรู้การทำงานอาชีพ เวลาเรียน 40 ชั่วโมง จำนวน 1 หน่วยกิต

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน
1	ประวัติ และความเป็นมา ของการนวดแผนไทย 1. การนวดสมัยสุโขทัย 2. การนวดสมัยอยุธยา 3. การนวดสมัยกรุงรัตนโกสินทร์	1	การนวดแผนไทยและศิลปะที่มีมาแต่โบราณ เกิดจากสัญชาตญาณ เบื้องต้นของการอยู่รอด เมื่อมีอาการปวดเมื่อยหรือเจ็บป่วยตนเอง หรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมักจะถูกลูบไล้บิบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยลดลง เริ่มแรกๆ ก็เป็นไปโดยมิได้ตั้งใจ ต่อมาเริ่มสังเกตเห็น ผลของการบิบนวดในบางจุด หรือบางวิธีที่ได้ผลจึงเก็บไว้เป็น ประสบการณ์ และกลายเป็นความรู้ที่สืบทอดกันต่อๆ มา จากรุ่นหนึ่ง ไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ความรู้ที่ได้จึงสะสมจากลักษณะง่ายๆ ไปสู่ความ สลับซับซ้อน จนสามารถสร้างเป็นทฤษฎีการนวด จึงกลายมาเป็น ศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทบาทบำบัดรักษาอาการและโรคบางอย่าง	1	2.5
2	ประเภทของการนวดแผนไทย 1. ประเภทของการนวดแผนไทย 2. ลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภท ประโยชน์ของการนวดแผนไทย 1.1 ประโยชน์ต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต 1.2 ประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร 1.3 ประโยชน์ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย 1.4 ประโยชน์ต่อสุขภาพด้านโรคภัย 1.5 ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ 1.6 ประโยชน์ต่อผิวหนัง 1.7 ประโยชน์ต่อจิตใจ 2. ประโยชน์เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย	1	การนวดแผนไทย เป็นศาสตร์มหัศจรรย์ โดยมูลเหตุสำคัญมาจาก สภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตวัฒนธรรมของคนไทย รวมถึงพฤติกรรม ต่างๆ ในชีวิตประจำวันของผู้คนในสมัยโบราณ “การนวดแผนไทย” ไม่ใช่เพื่อรักษาความเจ็บปวดเท่านั้น แต่มีคุณค่าต่อสุขภาพและรักษา โรคโดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มีหลักการระหว่างผู้นวด และรักษาโรคโดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีศิลปะ มี หลักการระหว่างผู้ ให้บริการ และรับบริการ การนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและ จิตใจ	1	2.5

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน
3	ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการนวดแผนไทย 1. การฝึกกำลัสนิ้วมือ 2. การรักษาสุขภาพทั่วไป 3. ศีลของผู้นวด 4. การลงน้ำหนักนิ้วมือในการนวด คือ เบา ปานกลาง มาก 5. การลงจังหวะนิ้วมือในการนวด คือ หนึ่ง เน้น หนึ่ง 6. การกำหนดลมหายใจ 7. มารยาทในขณะทำการนวด	2,3,4,5	ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการนวดแผนไทยคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของร่างกาย การนวดนี้ เกิดจากประสบการณ์ และความเชื่อว่าอวัยวะของร่างกายมีแนวสะท้อนอยู่บนส่วนต่าง ๆ และเราสามารถกระตุ้นการทำงานของอวัยวะนั้นโดยการกระตุ้นจุดสะท้อนที่อยู่ บนส่วนต่าง ๆ บนร่างกาย	3	7.5
4	ข้อห้าม และข้อควรระวังในการนวดแผนไทย 1. ข้อห้ามในการนวด 2. ข้อควรระวังในการนวด ข้อปฏิบัติหลังการนวด สำหรับผู้นวดและผู้ถูกนวด 1. คำแนะนำสำหรับผู้นวด 2. คำแนะนำสำหรับผู้ถูกนวด	5	การนวดแผนไทย ใ้ว่าจะนวดได้ทุกครั้งทุกโอกาสเสมอไป เพราะก่อนที่จะทำการนวดแต่ละครั้งจะมีทั้งข้อห้ามและข้อควรระวัง ซึ่งผู้ นวดและผู้ถูกนวดจะต้องมีการปฏิบัติตนและข้อควรระวังในการนวดเสมอ	1	2.5
5	ความรู้เกี่ยวกับโรคทางหัตถเวช (นวดแบบราชสำนัก) 1. โรคที่สามารถใช้การนวดรักษาได้ 2. โรคที่ห้ามนวด	6	การนวดแบบราชสำนัก เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายของการนวดนี้คือ เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ ผู้มียศถาบรรดาศักดิ์ที่อยู่ในรั้วในวัง ฉะนั้นการนวดจึงถูกออกแบบที่เน้นการใช้<u>นิ้วมือ</u>และ<u>มือ</u>เท่านั้น และท่วงท่าที่ใช้ในการนวดมีความสวยงาม เรียบร้อย มีข้อกำหนดในการเรียนมากมาย ผู้ที่เชี่ยวชาญทางวิชาชีพด้านนี้ จะได้ทำงานอยู่ในรั้วในวังเป็นหมอหลวง มีเงินเดือนมียศมีตำแหน่ง	2	5

หน่วยการเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ	เวลา (ชั่วโมง)	คะแนน
6	ทฤษฎีเส้นประธานสิบ 1. ลักษณะและคุณลักษณะของเส้นประธานสิบ 2. แนวของเส้นประธานสิบ 3. ลักษณะของอาการที่เกิดจากเส้นประธานสิบ ผิดปกติ 4. การวัดเพื่อแก้ไขอาการที่เกิดจากเส้นประธานสิบ ผิดปกติ	7	เส้นประธานสิบแต่ละเส้นมีหน้าที่แตกต่างกันไป เพื่อควบคุมระบบต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งการวัดกจุดต่างๆ ตามแนวเส้นประธานสิบ เพื่อบำบัดอาการและฟื้นฟูระบบภายในร่างกาย ในแต่ละเส้นนั้นจะมีแนวเส้นที่เราค้นหาอาการที่แล่นไปสู่ภายนอก	8	20
7	ทักษะพื้นฐานการวัดแผนไทย 1. แนวการวัดพื้นฐาน ขา, หลัง, แขน, ไหล่, บ่า และ ศีรษะ 2. การวัดพื้นฐานขา 3. การวัดพื้นฐานหลัง 4. การวัดพื้นฐานแขน 5. การวัดพื้นฐานไหล่ 6. การวัดพื้นฐานบ่า 7. การวัดพื้นฐานศีรษะ	8,9,10,11,12,13,14	วิธีการวัดแผนโบราณขั้นพื้นฐาน เพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอกและผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ปรับสมดุลของฮอร์โมน และกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้น	18	45
8	นักธุรกิจน้อย 1. หลักการนักธุรกิจน้อย 2. ทรรศนทางปัญญา 3. การสร้างสรรค์ชิ้นงานตามความถนัดและความสนใจของผู้เรียน 4. คุณธรรมและจริยธรรมในการเป็นนักธุรกิจน้อย	15,16,17,18	อาชีพนักธุรกิจเป็นการสร้างธุรกิจ โดยผู้เรียนเป็นผู้ประกอบการไม่ว่าจะเป็นด้านสินค้าหรือบริการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนเดินทางสู่เส้นทางเศรษฐกิจอย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม	6	15

ตารางวิเคราะห์ผลการเรียนรู้เพื่อจัดทำคำอธิบายรายวิชานวดแผนไทย
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ (K)	กระบวนการ / คำกริยา (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	สมรรถนะสำคัญผู้เรียน (C)
1. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย ประโยชน์ ลักษณะ และประเภทของการนวดแผนไทยได้อย่างถูกต้อง	ประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย ประโยชน์ ลักษณะ และประเภทของการนวดแผนไทย	อธิบาย	ได้อย่างถูกต้อง	- ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
2. อธิบายเกี่ยวกับการฝึกกำลังนิ้วมือ และการรักษาสุขภาพทั่วไปได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	การฝึกกำลังนิ้วมือ และการรักษาสุขภาพทั่วไป	อธิบาย	ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการแก้ปัญหา
3. สามารถลงน้ำหนักและจังหวะนิ้วมือในการนวดได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพประสิทธิผล	การลงน้ำหนักและจังหวะนิ้วมือในการนวด	ปฏิบัติ	- ได้อย่างถูกต้อง - มีประสิทธิภาพประสิทธิผล	- ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. สามารถกำหนดลมหายใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	การกำหนดลมหายใจ	ปฏิบัติ	- ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ความสามารถในการแก้ปัญหา
5. อธิบายเกี่ยวกับศีลของผู้นวด มารยาทในขณะทำการนวด ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด รวมถึงข้อปฏิบัติหลังการนวดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	ศีลของผู้นวด มารยาทในขณะทำการนวด ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด รวมถึงข้อปฏิบัติหลังการนวด	- อธิบาย	- ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการสื่อสาร
6. บอกโรคที่สามารถนวดได้ และโรคที่ห้ามนวดได้อย่างถูกต้อง	โรคที่สามารถนวดได้ และโรคที่ห้ามนวด	บอก	- ได้อย่างถูกต้อง	- ความสามารถในการสื่อสาร

ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ (K)	กระบวนการ / คำกริยา (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	สมรรถนะสำคัญผู้เรียน (C)
7. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะ คุณลักษณะของเส้นประธานสิบ แนวของเส้นประธานสิบ อาการที่ เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติ และ การนวดเพื่อแก้ไขอาการที่ เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม	ลักษณะ คุณลักษณะของเส้น ประธานสิบ แนวของเส้น ประธานสิบ อาการที่เกิดจาก เส้นประธานสิบผิดปกติ และ การนวดเพื่อแก้ไขอาการที่เกิด จากเส้นประธานสิบผิดปกติ	อธิบาย	ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ความสามารถในการสื่อสาร
8. อธิบายแนวการนวดพื้นฐาน และข้อควรระวังในการนวด ขา, หลัง, แขน, ไหล่, บ่า และ ศีรษะ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	แนวการนวดพื้นฐาน และข้อ ควรระวังในการนวด ขา, หลัง , แขน, ไหล่, บ่า และ ศีรษะ	อธิบาย	ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- ความสามารถในการสื่อสาร
9. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานขาตาม ขั้นตอนที่ถูกต้องได้	การนวดพื้นฐานขา	ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	-ความสารถในการแก้ปัญหา -ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
10. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานหลัง ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	การนวดพื้นฐานหลัง	ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	-ความสารถในการแก้ปัญหา -ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
11. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานแขน ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	การนวดพื้นฐานแขน	ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	-ความสารถในการแก้ปัญหา -ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
12. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานไหล่ตาม ขั้นตอนที่ถูกต้องได้	การนวดพื้นฐานไหล่	ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	-ความสารถในการแก้ปัญหา -ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
13. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานบ่าตาม ขั้นตอนที่ถูกต้องได้	การนวดพื้นฐานบ่า	ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	-ความสารถในการแก้ปัญหา -ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
14. ปฏิบัติ การนวดพื้นฐานศีรษะ	การนวดพื้นฐานศีรษะ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้	-ความสารถในการแก้ปัญหา

ผลการเรียนรู้	สาระสำคัญ (K)	กระบวนการ / คำกริยา (P)	คุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)	สมรรถนะสำคัญผู้เรียน (C)
ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้				-ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
15. อธิบายหลักการในการเป็นนักธุรกิจน้อยได้อย่างเหมาะสม	หลักการในการเป็นนักธุรกิจน้อย	อธิบาย	ได้อย่างเหมาะสม	- ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการสื่อสาร
16.บอกความหมายของทรัพย์สินทางปัญญาได้อย่างถูกต้อง	ความหมายของทรัพย์สินทางปัญญา	บอก	ได้อย่างถูกต้อง	- ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการสื่อสาร
17.อธิบายการสร้างสรรค์ชิ้นงานตามความถนัดและความสนใจได้อย่างเหมาะสม	การสร้างสรรค์ชิ้นงานตามความถนัดและความสนใจ	อธิบาย	ได้อย่างเหมาะสม	- ความสามารถในการคิด - ความสามารถในการสื่อสาร - ความสามารถในการแก้ปัญหา
18.ตระหนักเห็นคุณค่า มีความซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มุ่งมั่น กตัญญู ใฝ่เรียนรู้ ประหยัด และมีความรับผิดชอบ	ตระหนักเห็นคุณค่า มีความซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มุ่งมั่น กตัญญู ใฝ่เรียนรู้ ประหยัด และมีความรับผิดชอบ	ปฏิบัติ	ตระหนักเห็นคุณค่า	-ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

กรอบแนวคิดของรายวิชาเพิ่มเติม รายวิชานวดแผนไทย
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

โรงเรียนบ้านห้วยมาลัย อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต 3

ผลการเรียนรู้	เศรษฐกิจ	อาชีพ	ภาษา	สังคม	วัฒนธรรม
1. อธิบายเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย ประโยชน์ ลักษณะ และประเภทของการนวดแผนไทยได้อย่างถูกต้อง				✓	✓
2. อธิบายเกี่ยวกับการฝึกกำลั้งนิ้วมือ และการรักษาสุขภาพทั่วไปได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม				✓	
3. สามารถลงน้ำหนักและจังหวะนิ้วมือในการนวดได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพประสิทธิผล				✓	
4. สามารถกำหนดลมหายใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม				✓	
5.อธิบายเกี่ยวกับศีลของผู้นวดมารยาทในขณะที่ทำการนวด ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด รวมถึงข้อปฏิบัติหลังการนวดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม				✓	✓
6. บอกโรคที่สามารถนวดได้ และโรคที่ห้ามนวดได้อย่างถูกต้อง				✓	

ผลการเรียนรู้	เศรษฐกิจ	อาชีพ	ภาษา	สังคม	วัฒนธรรม
7. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะ คุณลักษณะของเส้นประธานสิบ แนวของเส้นประธานสิบ อาการที่ เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติ และ การนวดเพื่อแก้ไขอาการที่ เกิดจากเส้นประธานสิบผิดปกติได้ อย่างถูกต้องและเหมาะสม				✓	
8. อธิบายแนวการนวดพื้นฐาน และข้อควรระวังในการนวด ขา, หลัง, แขน, ไหล่, บ่า และ ศีรษะ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม				✓	
9. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานขาตาม ขั้นตอนที่ถูกต้องได้		✓		✓	
10. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานหลัง ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้		✓		✓	
11. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานแขน ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้		✓		✓	
12. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานไหล่ตาม ขั้นตอนที่ถูกต้องได้		✓		✓	
13. ปฏิบัติการนวดพื้นฐานบ่าตาม ขั้นตอนที่ถูกต้องได้		✓		✓	
14. ปฏิบัติ การนวดพื้นฐานศีรษะ ตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้		✓		✓	

ผลการเรียนรู้	เศรษฐกิจ	อาชีพ	ภาษา	สังคม	วัฒนธรรม
15. อธิบายหลักการในการเป็นนักธุรกิจน้อยได้อย่างเหมาะสม	✓	✓		✓	
16.บอกความหมายของทรัพย์สินทางปัญญาได้อย่างถูกต้อง				✓	
17.อธิบายการสร้างสรรค์ชิ้นงานตามความถนัดและความสนใจได้อย่างเหมาะสม				✓	
18.ตระหนักเห็นคุณค่า มีความซื่อสัตย์ ขยัน อดทน มุ่งมั่น กตัญญู ใฝ่เรียนรู้ ประหยัด และมีความรับผิดชอบ				✓	✓

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1		
การนวดแผนไทย	สาระการเรียนรู้การงานอาชีพ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	ประวัติ และความเป็นมา ของการนวดแผนไทย	
เรื่อง	ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย	เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การนวดไทยนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่า ของคนไทย ที่มีประวัติและเรื่องราว สืบทอดกันมาช้านาน ดังจะเห็นได้ว่า มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรค ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยมีหลักฐานพบว่าเริ่มตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

2. ผลเรียนรู้ที่คาดหวัง

2.1 รู้และเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

3.1 นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยสมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์ได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

3.2 นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้

ด้านคุณคุณธรรมและจริยธรรม

3.3 นักเรียนมีความเพียรพยายามในการทำงาน

4. เนื้อหาสาระ

4.1 ประวัติความเป็นมาของการนวดแผนไทย สมัยสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์

5. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

5.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

5.1.1 นักเรียนร้องเพลง “ นวดแผนไทย ” โดยดูแผนภูมิเพลง แล้วฟังการร้องจากครู จากนั้นจึงร้องตาม

5.2 ขั้นการเรียนรู้การสอน

5.2.1 ครูแจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้นักเรียนทราบ

5.2.2 นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

5.2.3 ครูจัดเตรียมใบความรู้ เรื่อง ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทยจำนวน 8 ชุด

5.2.4 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มให้มีจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน โดยให้เข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ แล้วเลือกประธาน รองประธาน และเลขานุการกลุ่ม หลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มมารับเอกสารจากครู ดังนี้

- บัตรคำชี้แจง

- ใบความรู้ เรื่องประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย กลุ่มละ 2 ชุด
- แบบบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้)

5.2.5 สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันทำความเข้าใจบัตรคำชี้แจง ครูซักถามความเข้าใจ ว่าแต่ละกลุ่มเข้าใจหรือไม่ ถ้ายังไม่เข้าใจครูอธิบายให้ฟังซ้ำอีก จนเข้าใจดี แล้วให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยครูผู้สอนดูแล อำนวยความสะดวกให้

5.2.6 ตัวแทนกลุ่มมารับใบงานจากครู เท่าจำนวนสมาชิกในกลุ่ม แล้วให้ทุกคนปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน

5.3 ขั้นสรุป

5.3.1 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาทบทวนความรู้ ที่แต่ละกลุ่มสรุปเป็นองค์ความรู้ เพื่อให้ได้รับความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

5.3.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดส่งผลงานของกลุ่มให้ครู และเอกสารดังนี้

- บัตรคำชี้แจง จำนวน 1 ชุด
- ใบความรู้ จำนวน 2 ชุด
- แบบบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้) จำนวน 1 ชุด
- ใบงาน จำนวน 1 ชุด

5.3.3 นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน

6.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

6.1 ใบความรู้

6.2 เกม “ปริศนาคำทาย”

7. กระบวนการวัดและประเมินผล

7.1 ด้านความรู้

จุดประสงค์ข้อที่	วิธีวัด/ประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย สมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา และกรุงรัตนโกสินทร์ได้	สังเกตการอธิบาย	แบบสังเกตการอธิบาย	ระดับดี

7.2 ด้านทักษะและกระบวนการ

จุดประสงค์ข้อที่	วิธีวัด/ประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
2. นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้	ตรวจสอบ	แบบบันทึกผลการสังเกตพฤติกรรม	ระดับดี

7.3 ด้านคุณธรรม จริยธรรม

จุดประสงค์ข้อที่	วิธีวัด/ประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่าน จุดประสงค์การเรียนรู้
3. นักเรียนมีความเพียรพยายามในการทำงาน	สังเกต ความ เพียรพยายามใน การทำงาน	แบบ บันทึกผล การสังเกต พฤติกรรม	ระดับดี

8. กิจกรรมเสนอแนะ

8.1 ครูควรกำหนดเวลาปฏิบัติกิจกรรมตามความเหมาะสม

8.2 ขณะปฏิบัติกิจกรรมครูต้องคอยกำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือ เมื่อกลุ่มมีปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน

8.3 เน้นให้นักเรียนร่วมกันทำงานด้วยความสามัคคี ช่วยเหลือกัน

9. ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐนันท์ ศาสางาม)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยมาลัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน

(.....)

ตำแหน่ง ครู โรงเรียนบ้านห้วยมาลัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนภูมิเพลง
เพลง นวดแผนไทย

คำร้อง/ทำนอง นายอนงค์ ราชรี

นวดแผนไทย ภูมิปัญญาไทย ให้จดจำ ลูกหลานนำ ความรู้ สู่จุดหมาย

อนุรักษ์ ภูมิปัญญาของคนไทย ดำรงไว้ คู่ไทย ให้มั่นคง

เคล็ด ขัดยอก ปวดหลัง ท้วร่างกาย นวดแผนไทย รักษาไว้ให้ยั่งยืน

หน่วง เน้น นิ่ง อดสา ทำยืนตรง หมออิน คงได้ชื่อหมอเทวดา

ไมโกหก เจ้าชู ต้มสุรา ต้องรักษา ศีลไว้ ในใจมั่น

นวดรักษาโรคภัยหายเจ็บพลัน อัจฉรย์นวดไทย ใครก็ชม

แนวการนวดราชสำนักรู้จักดี ผู้นวดมีมารยาท อย่าขาดหาย

โอมนะโม ชีวะโก จิตผ่อนคลาย นวดให้หาย อโรคา สุขนา โหมิ

ใบงานที่ 1
ประวัติและความเป็นมาของการนวดแผนไทย

ชื่อเลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การนวดแผนไทย มีจุดเริ่มต้นมาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงอธิบายการแบ่งส่วนราชการให้กรมหมอนวด ในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ

.....

.....

.....

.....

.....

3. จงอธิบายถึงการดำเนินงาน การนวดแผนไทยสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

.....

.....

.....

.....

.....

4. หลักฐานจากจดหมายเหตุของราชทูตลา ลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ได้บันทึกเรื่องหมอนวดในแผ่นดินสยาม มีความว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม
ชื่อกลุ่ม.....

ที่	ชื่อ-สกุล	การวางแผน การทำงาน	ลักษณะ นิสัยในการทำงาน	กระบวนกร ทำงานกลุ่ม	รวม	ผลการประเมิน	
						ผ่าน	ไม่ผ่าน
	คะแนนเต็ม	3	3	3	9		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
	รวม						
	เฉลี่ย						

เกณฑ์การประเมิน / ระดับคุณภาพ

7 – 9 คะแนน หมายถึง ดี

4 – 6 คะแนน หมายถึง พอใช้

1 - 3 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

(ลงชื่อ)..... ผู้ประเมิน

(.....)

เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพของคะแนน		
	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน
1. การวางแผนการทำงาน	ประธาน เป็นผู้ วางแผนในการทำงาน	ประธาน และเลขา ช่วยกันวางแผนในการทำงาน	ทุกคนช่วยกันวางแผนในการทำงานอย่างเป็นระบบ
2.ลักษณะนิสัยในการทำงาน	มีความขยันในการทำงาน	มีความขยันในการทำงาน และความอดทน	มีความขยันในการทำงาน อดทน และทำงานอย่าง เป็นระเบียบเรียบร้อย
3.กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง	มีความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองและให้คำปรึกษาแก่คนในกลุ่ม	มีความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง ให้ความร่วมมือคำปรึกษา และช่วยเหลือผู้อื่นในการทำงาน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2		
การนวดแผนไทย	สาระการเรียนรู้การงานอาชีพ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	ประเภทของการนวดแผนไทย	
เรื่อง	ประเภทและประโยชน์	เวลา 1 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การนวดไทยนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่า ของคนไทย ที่มีประวัติและเรื่องราว สืบทอดกันมาช้านาน ดังจะเห็นได้ว่า มีบทบาทสำคัญในการรักษาโรค ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การนวดแผนไทยมีประโยชน์มีต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ ต่อผิวหนัง มีต่อระบบทางเดินอาหาร ต่อจิตใจ ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และต่อสุขภาพด้านโรคภัย ไข้เจ็บ

2. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

- 2.1 รู้และเข้าใจประเภท และลักษณะการนวดของการนวดแผนไทยแต่ละประเภท
- 2.2 รู้และเข้าใจประโยชน์ของการนวดแผนไทย

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

- 3.1 นักเรียนสามารถบอกลักษณะการนวดแผนไทยแบบราชสำนัก และแบบเชลยศึกได้ดี
- 3.2 นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของการนวดแผนไทยได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

- 3.3 นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้

ด้านคุณคุณธรรมและจริยธรรม

- 3.4 นักเรียนมีความเพียรพยายามในการทำงาน

4. เนื้อหาสาระ

- 4.1 ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย

5. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

5.1 ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- 5.1.1 นักเรียนและครูทวนบทเรียนเรื่องประวัติ ความเป็นมาของการนวดแผนไทย

5.2 ขั้นการเรียนรู้การสอน

- 5.2.1 ครูแจ้งผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้นักเรียนทราบ
- 5.2.2 นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
- 5.2.3 ครูจัดเตรียมใบความรู้ เรื่อง ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย
- 5.2.4 นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มให้มีจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน โดยให้เข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ แล้วเลือกประธาน รองประธาน และเลขานุการกลุ่ม หลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มมารับเอกสารจากครู ดังนี้
 - บัตรคำชี้แจง
 - ใบความรู้ เรื่องประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย กลุ่มละ 2 ชุด

- แบบบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้)

5.2.5 สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันทำความเข้าใจบัตรคำชี้แจง ครูซักถามความเข้าใจ ว่าแต่ละกลุ่มเข้าใจหรือไม่ ถ้ายังไม่เข้าใจครูอธิบายให้ฟังซ้ำอีก จนเข้าใจดี แล้วให้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม โดยครูผู้สอนดูแล อำนวยความสะดวกให้

5.2.6 ตัวแทนกลุ่มมารับใบงานจากครู เท่าจำนวนสมาชิกในกลุ่ม แล้วให้ทุกคนปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน

5.3 ขั้นสรุป

5.3.1 นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาทบทวนความรู้ ที่แต่ละกลุ่มสรุปเป็นองค์ความรู้ เพื่อให้ได้รับความรู้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

5.3.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดส่งผลงานของกลุ่มให้ครู และเอกสารดังนี้

- บัตรคำชี้แจง จำนวน 1 ชุด
- ใบความรู้ จำนวน 2 ชุด
- แบบบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า (องค์ความรู้) จำนวน 1 ชุด
- ใบงาน จำนวน 1 ชุด

5.3.3 นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน

6.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

6.1 ใบความรู้

7. กระบวนการวัดและประเมินผล

7.1 ด้านความรู้

จุดประสงค์ข้อที่	วิธีวัด/ประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
1. นักเรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับประเภทและประโยชน์ของการนวด	สังเกตการอธิบาย	แบบสังเกตการอธิบาย	ระดับดี

7.2 ด้านทักษะและกระบวนการ

จุดประสงค์ข้อที่	วิธีวัด/ประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
2. นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้	ตรวจสอบ	แบบบันทึกผลการสังเกตพฤติกรรม	ระดับดี

7.3 ด้านคุณธรรม จริยธรรม

จุดประสงค์ข้อที่	วิธีวัด/ประเมิน	เครื่องมือ	เกณฑ์การผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
3. นักเรียนมีความเพียรพยายามในการทำงาน	สังเกต ความเพียรพยายามในการทำงาน	แบบบันทึกผลการสังเกตพฤติกรรม	ระดับดี

8. กิจกรรมเสนอแนะ

8.1 ครูควรกำหนดเวลาปฏิบัติกิจกรรมตามความเหมาะสม

8.2 ขณะปฏิบัติกิจกรรมครูต้องคอยกำกับดูแลและให้ความช่วยเหลือ เมื่อกลุ่มมีปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน

8.3 เน้นให้นักเรียนร่วมกันทำงานด้วยความสามัคคี ช่วยเหลือกัน

9. ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายณัฐนันท์ ศาสางาม)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านห้วยมาลัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

10. บันทึกหลังสอน

10.1 ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

10.2 ปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้สอน
(.....)
ตำแหน่ง ครู โรงเรียนบ้านห้วยมาลัย
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม
ชื่อกลุ่ม.....

ที่	ชื่อ-สกุล	การวางแผนการทำงาน	ลักษณะนิสัยในการทำงาน	กระบวนการทำงานกลุ่ม	รวม	ผลการประเมิน	
						ผ่าน	ไม่ผ่าน
	คะแนนเต็ม	3	3	3	9		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
	รวม						
	เฉลี่ย						

เกณฑ์การประเมิน / ระดับคุณภาพ

7 – 9 คะแนน หมายถึง ดี

4 – 6 คะแนน หมายถึง พอใช้

1 - 3 คะแนน หมายถึง ปรับปรุง

(ลงชื่อ)..... ผู้ประเมิน

(.....)

เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพของคะแนน		
	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน
1. การวางแผนการทำงาน	ประธาน เป็นผู้ วางแผนในการทำงาน	ประธาน และเลขา ช่วยกันวางแผนในการทำงาน	ทุกคนช่วยกันวางแผนในการทำงานอย่างเป็นระบบ
2.ลักษณะนิสัยในการทำงาน	มีความขยันในการทำงาน	มีความขยันในการทำงาน และความอดทน	มีความขยันในการทำงาน อดทน และทำงานอย่าง เป็นระเบียบเรียบร้อย
3.กระบวนการทำงานกลุ่ม	มีความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง	มีความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเองและให้คำปรึกษาแก่คนในกลุ่ม	มีความมุ่งมั่นในการทำงานของตนเอง ให้ความร่วมมือคำปรึกษา และช่วยเหลือผู้อื่นในการทำงาน

ใบความรู้

เรื่อง ประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย

1 ลักษณะการนวดแผนไทยของแต่ละประเภทและประโยชน์ของการนวดแผนไทย

2 สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้แบ่งประเภทการนวดไทย ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 การนวดแบบราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายเกียรติยศและเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก ผู้ นวดต้องเดินเข้าหาผู้ป่วย ที่นอนอยู่บนพื้น เมื่ออยู่ห่างผู้ป่วย 2 ศอก จึงนั่งพับเพียบ และคารวะขอภัย ผู้ป่วย หลังจากนั้นหมอมือจะคลำชีพจรที่ข้อมือ และหลังเท้าข้างเดียวกัน เมื่อตรวจดูอาการของโรคแล้ว จึงเริ่มทำ การนวด แบบทั่วไป ต่างกันที่ตำแหน่งการวางมือ องศาที่แขนของผู้นวด เท่ากับตัวของผู้ป่วย และท่าทางของผู้ นวด ซึ่งต้องกระทำอย่างสุภาพยิ่ง การนวดแบบราชสำนักพิจารณาถึงคุณสมบัติ ของผู้เรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน การสอนมีขั้นตอนเน้นจรรยาบรรณของการนวด การนวดต้องสุภาพมาก ใช้อวัยวะได้น้อย และต้องตรงตาม จุด จึงกล่าวได้ว่าการฝึกมือและการนวดมีเอกลักษณ์ เฉพาะ การนวดแบบราชสำนัก เป็นการนวดพื้นฐานต่าง ๆ เช่น พื้นฐานขา พื้นฐานหลัง พื้นฐานแขน พื้นฐานบ่า การนวดกล้ามเนื้อคอ การนวดศีรษะ เป็นต้น

2.2 การนวดแบบทั่วไป (แบบเชลยศักดิ์) หมายถึง การนวดแบบสามัญชน มีการสืบทอด ฝึกฝนแบบ แผนการนวด ตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเหมาะมากสำหรับชาวบ้าน นวดกันเอง ใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่น โดยไม่ต้องใช้ยาในปัจจุบัน เป็นที่รู้จักแพร่หลายในสังคมไทย การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดบริเวณ กล้ามเนื้อ และข้อต่าง ๆ ของร่างกาย การนวดแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ปรากฏอยู่ในวัดและสังคม โดยทั่วไป มีการสอนแบบสืบทอดกันมาจากคนรุ่นเก่า และมีแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ก่อนเริ่ม นวด ผู้นวดต้องพนมมือไหว้ครูเสียก่อน ในขณะที่ผู้ป่วยนอนบนพื้น หลังจากนั้นผู้นวดจึงเริ่มนวดจากเท้า ขึ้นไป ยังหัวเข่า แล้วไปสู่โคนขา มีการนวดท้อง ไหล่ ต้นคอ และแขน จนทั่วทั้งตัวการนวดแบบเชลยศักดิ์รู้จักกัน ทั่วไปว่า “จับเส้น” เพื่อให้เลือดลมเดินได้สะดวกขึ้นซึ่งตรงกับแพทย์แผนปัจจุบัน คือ การนวดเพื่อเพิ่มหรือ ส่งเสริมการไหลเวียนของเลือด และน้ำเหลือง นอกจากนี้ยังมีผลสะท้อนให้การทำงานของอวัยวะที่อยู่ห่าง ออกไปจากบริเวณนวด ซึ่งเดิมมีน้อยกลับเพิ่มขึ้นจนกลับสู่สภาวะปกติ ฉะนั้นข้อบ่งชี้ของการนวดจึงมีมากมาย เช่น รักษาหรือบรรเทาอาการเคล็ด ขัดยอก ชัน คอแข็งจากการตกหมอน รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด เพื่อ ท้องผูก ปวดหลัง เจ็บเอว ปวดเข่า ตะคริว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อาการวิงเวียน ช่วยคลายความเครียด ทางกายและใจ และช่วยให้ข้อที่เคลื่อนไหวกลับเข้าที่ เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดแผนไทย มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ของการนวดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในการที่จะทราบว่าอะไรมีคุณค่ามีประโยชน์ เพียงไรนั้น อาจต้องดูจากองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น มีการนำมาใช้แพร่หลายหรือไม่ สิ่งนั้นมีความคงทน ต่อการพิสูจน์จากบุคคล และกาลเวลายาวนานแค่ไหน ซึ่ง "การนวด" นั้น เป็นที่ยอมรับแพร่หลายในชนชาติ ต่าง ๆ แทบทุกวัฒนธรรมทั่วโลก โดยประโยชน์ของการนวดนั้น มีมากมายหลายประการ ดังจะกล่าวโดย รายละเอียด ดังนี้

1.1 มีต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต

1.1.1 เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดและน้ำเหลืองถูกบีบออกจาก บริเวณนั้น และมีเลือดและน้ำเหลืองใหม่มาแทน ระบบไหลเวียนจึง ทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.1.2 ช่วยลดอาการบวม

1.1.3 ทำให้บริเวณที่ปวดมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียน

1.2 มีต่อระบบกล้ามเนื้อ

1.2.1 ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น

1.2.2 ช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น ลดอาการเมื่อยล้า

1.2.3 ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนลง ผ่อนคลายความเกร็ง

1.2.4 ลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด

1.2.5 บรรเทาอาการชาตึง

1.2.6 ช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ

1.2.7 ช่วยให้กล้ามเนื้อคงรูปได้สัดส่วน ไม่ห่อเหี่ยว

1.2.8 ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น โดยทำให้เนื้อเยื่อส่วนนั้นแข็งแรงและ ยึดเกาะติดกันแน่น

1.2.9 ช่วยลดสาเหตุของการปวดหัวเข่าขึ้นของบาดเจ็บ

1.2.10 ในรายที่มีพังผืดเกิดภายในกล้ามเนื้อ การนวดจะทำให้พังผืดอ่อนตัวลง ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้นอาการเจ็บปวดจะลดลง

1.3 มีต่อผิวหนัง

1.3.1 ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง

1.3.2 ทำให้ตัวยาดูดซึมได้ดีขึ้นทางผิวหนัง หลังการนวดที่นานพอควร

1.3.3 การคลึงในรายที่มีแผลเป็น ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้แผลเป็นอ่อนตัวลงหรือเล็กลง

1.3.4 ช่วยจัดรอยเหี่ยวย่นตามใบหน้าและส่วนต่าง ๆ เพราะการนวด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

1.4 มีต่อระบบทางเดินอาหาร

1.4.1 เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหารและ ลำไส้

1.4.2 เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร

1.4.3 ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

1.4.4 ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นระบบ

1.5 มีต่อจิตใจ

1.5.1 ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ

1.5.2 ทำให้รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง

1.5.3 ลดความเครียดและความวิตกกังวล

1.5.4 มีความรู้สึกมั่นใจต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

1.6 มีต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยทั่วไป เช่น

1.6.1 ไหล่แข็ง อาการนี้ค่อนข้างจะอักเสบและเจ็บปวด การนวดจะช่วยทำให้ การไหลเวียน และการเคลื่อนไหวของน้ำเหลืองเป็นไปด้วยดี และ นอกจากนี้การนวดกล้ามเนื้อรอบข้อต่อจะช่วยกล้ามเนื้อที่ตึงด้วย

1.6.2 คอแข็งและไหล่เคล็ด อาการทั้งสองนี้ ช่วยได้ด้วยการกดคอและไหล่ โดยเฉพาะการบีบนวดไหล่

1.6.3 เจ็บที่ปีกไหล่ สาเหตุนี้เนื่องมาจากสารพิษที่สะสมเป็นผลทำให้การไหลเวียนลำบาก การนวดแบบกดลึกที่บริเวณนั้นจะช่วยได้มาก

1.6.4 เอ็นอักเสบ เนื่องมาจากการยกของ การนวดช่วยในการไหลเวียนของโลหิตและ น้ำเหลืองไปยังบริเวณนั้น และผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อยู่รอบ ๆ

1.6.5 การปวดน่อง, ปวดสะโพก การนวดจะช่วยได้ดีมาก ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

1.7 มีต่อสุขภาพด้านโรคภัยไข้เจ็บ

1.7.1 โรคหืด อาการเช่นนี้มีผลต่อหน้าอกส่วนบนและทำให้หายใจลำบาก ดังนั้น การนวด โดยการกดเบา ๆ บริเวณหน้าอกจะช่วยบรรเทากล้ามเนื้อหน้าอกได้

1.7.2 ไซนัส ไซนัสอักเสบนำไปสู่อาการเจ็บปวดในศีรษะและหน้า การนวดจะ ช่วยได้มากโดยการนวดลากลงไปตามจมูกแล้วข้ามไปที่แก้ม

1.7.3 การพักผ่อนของผู้ป่วย หากผู้ป่วยอยู่ในช่วงพักฟื้นหลังการผ่าตัดหัวใจ แต่ยังคงมีความรู้สึกวิตกกังวลและเครียด การนวดโดยการกดอย่างนุ่มนวลเป็น จังหวะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบและผ่อนคลาย แต่ควรได้รับความเห็นจากแพทย์ก่อนที่จะทำการนวด

1.7.4 เป็นลม การไหลเวียนของโลหิตไปยังร่างกายถูกขัดขวาง ทำให้กล้ามเนื้อ เกร็งและตึง การนวดสามารถช่วยได้อย่างมาก

1.7.5 เส้นเลือดอุดตัน เส้นเลือดอุดตันจะมีอาการเจ็บปวด และรู้สึกปวด ๆ เมื่อย ๆ ขาบวม ซึ่งสามารถช่วยได้โดยการนวดเบา ๆ ให้อาการผ่อนคลายตัว

2. ประโยชน์ของการนวดเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ความบกพร่องของร่างกาย หมายถึง ความผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายและทรวดทรง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเรื่องของอาการ ผิดปกติทางร่างกาย กลไกการวิ่งการเดิน ที่ผิดปกติ การเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้อง การนวดที่นำมาใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกาย ซึ่งเป็น ประโยชน์กับผู้ป่วยในโรคต่าง ๆ ได้มากมายหลายโรค โดยโรคและอาการที่พบกันบ่อย ๆ มีดังนี้

2.1 โรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

2.1.1 หลังโก่ง

2.1.2 แขนโค้ง

2.1.3 ไหล่เอียง

2.1.4 ข้อต่อหัวเข่าผิดปกติ

2.1.5 เท้าแบะ

ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวผิดท่าทาง ทำให้ความคล่องตัวลดลง และเป็นปัญหาในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ท่าทางต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น เมื่อได้มีการรักษาทางกายภาพบำบัด ผู้ป่วยที่ปวดกล้ามเนื้อปวดข้อ หรือกระดูกหัก เป็นต้น ก็จะค่อย ๆ สร้างสมรรถภาพในการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ซึ่งจะต้องทำการนวดหรือทำกายภาพบำบัดเป็นประจำ เพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้มีการกระตุ้นและพัฒนาขึ้นตลอดเวลา

2.2 โรคทางระบบประสาท ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ป่วยอัมพาต ไม่ว่าจะเป็นอัมพาตครึ่งซีก อัมพาตครึ่งท่อน หรืออัมพาตที่ใบหน้า ตลอดจนการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ จากสาเหตุทางปลายประสาททุรบกพร่อง หรืออัมพาตต่าง ๆ

2.2.1 โรคอัมพาตครึ่งซีก อาการอัมพาตครึ่งซีก หมายถึงการที่แขนด้านใดด้านหนึ่งของร่างกาย เกิดหย่อนสมรรถภาพไม่สามารถทำงานได้ สาเหตุเนื่องมาจากสมองส่วนที่ควบคุมด้านนั้นเกิดการผิดปกติหรือพิการ โดยมีสาเหตุมาจากโรคหลอดเลือดในสมองอุดตัน กระโหลกศีรษะถูกกระทบกระเทือนอย่างแรง โรคติดเชื้อ มะเร็งหรือเนื้องอกในสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นต้นเหตุให้สมองถูกทำลาย โดยตรง หรืออาจเกิดแบบชั่วคราว ผู้มีอาการอัมพาตครึ่งซีก จะเริ่มมีอาการปวดศีรษะมาก เวียนหัว บางครั้งปวดศีรษะข้างเดียว ปวดเสียวแขนขา อ่อนเพลียทั้งแขนขา บางรายมีอาการลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด หรือพูดไม่ได้เลย ระบบขับถ่ายควบคุมไม่ได้ เมื่อมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ กล้ามเนื้อจะเกิดการเกร็งตัว ทำให้ขยับแขนขาได้ แต่มีลักษณะเกร็งไม่ใช่เกิดจากกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อ ไหล่จะหุบไปด้านหลัง แขนจะหนีบชิดลำตัว ข้อศอกงอขึ้น กระดูกเกร็งผิดปกติ บางรายมีอาการเกร็งเฉพาะที่ แล้วแต่อาการที่เป็น กระดูกข้อมือ นิ้วมือ จะเกร็งเข้าหากัน ตะโพกเหยียดไปข้างหลัง ขาแบะออก ข้อเข่าจะเหยียดตึง ซึ่งเรียกว่าความพิการของอัมพาตครึ่งซีก ในระยะหดเกร็ง การบำบัดรักษา การบริหารข้อต่อ จะช่วยให้มีการเคลื่อนไหว และช่วยให้โลหิตดีขึ้น รวมทั้งอาจใช้การนวดร่วมด้วย เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ถูกกระตุ้น และทำให้กล้ามเนื้อที่อ่อนแอนั้น เพิ่มความแข็งแรงขึ้นมาได้บ้าง