

เนื้อหาของหลักสูตรหมวดไทยเพื่อสุขภาพ ๑๕๐ ชั่วโมง

| ชื่อวิชา | คำอธิบาย | จำนวนชั่วโมง | | |
|---|--|--------------|---------|-----|
| | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ | รวม |
| ๑. หมวดวิชาความรู้พื้นฐาน | | | | |
| ๑.๑ กายวิภาคศาสตร์ทั่วไป | รูปร่าง ลักษณะ ที่ตั้ง หน้าที่ วิธีการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ โครงสร้างของระบบโครงกระดูก และระบบกล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์ในแต่ละส่วน โครงสร้างของระบบทั้งหมดของร่างกาย และข้อระวังในการนวด | ๓ | | |
| ๑.๒ กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ | หลักทั่วไปของกฎหมายวิชาชีพ จรรยาบรรณ และบทกำหนดโทษของกฎหมาย หลักจริยธรรม ศีลธรรมและกิริยามารยาท | ๓ | | |
| ๑.๓ ธรรมะกับสมาธิเพื่อสุขภาพ | การฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อการเรียนรู้ถึงวิธีการนำเข้าสู่สมาธิด้วยการสวดมนต์และนั่งสมาธิ | | ๙ | |
| ๑.๔ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย | ประวัติการแพทย์แผนไทย ประวัติอาจารย์ ชิวโกมารภักจ์การกำเนิด มนุษย์ เบญจขันธ์ มหาภูตรูป ๔ ทรีโทษ การวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน สมุฏฐานการเกิดโรค ความสัมพันธ์ระหว่างสมุฏฐานกับฤดูกาล อายุ เวลา สถานที่ อาหารและพฤติกรรม การปรับสมดุลตรีโทษ อิทธิพลของดวงดาวที่มีผลต่อสุขภาพ การนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยไปประยุกต์ใช้ ตลอดจนหลักวิธีการขั้นตอน ประโยชน์ ข้อห้ามในการนวด | ๓ | | |
| ๑.๕ เกษีชรกรรมไทยเบื้องต้น | การใช้ยาไทยประกอบการนวด ข้อห้ามและประโยชน์วิธีการใช้ในการบรรเทาอาการเกี่ยวกับกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ศึกษาหลักวิธีการ ขั้นตอน ประโยชน์ ข้อห้าม ของการอบสมุนไพร ประคบสมุนไพร | ๒ | | |
| ๒. หมวดวิชาความรู้เฉพาะสาขา | | | | |
| ๒.๑ ประวัติ องค์ความรู้และการประยุกต์ใช้การนวดไทย | ศึกษาประวัติความเป็นมา คุณค่าของการนวดไทย ผลของการนวดไทย ต่อสุขภาพ การนำไปใช้ในระดับสถานบริการสาธารณสุข | ๑ | | |
| ๒.๒ เส้นประธานสิบ | ลักษณะโครงสร้างของเส้นประธาน ลักษณะการเดินของแนวเส้นสิบ และการประยุกต์ใช้ทางการนวด | ๓ | | |
| ๒.๓ การตรวจร่างกายเบื้องต้น | หลักการทำงานและหน้าที่ของระบบข้อต่อและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายในภาวะปกติศึกษาความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ และสามารถประเมินเพื่อแยกอาการที่สามารถนวดได้และไม่ได้ ได้ถูกต้อง | | ๑๒ | |

| ชื่อวิชา | คำอธิบาย | จำนวนชั่วโมง | | |
|----------------------------------|--|--------------|------------|------------|
| | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ | รวม |
| ๒.๔ การนวดไทยเพื่อสุขภาพ | วิธีการ ขั้นตอนการนวดไทยแบบทั่วไป ในท่านอนหงาย นอนตะแคง นอนคว่ำ ทำนั้ง นวดหน้า นวดศรีษะ การยืดเส้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย | ๓ | ๓๐ | |
| ๒.๕ การตัดตน | การฝึกปฏิบัติและการเรียนรู้วิธีการ ขั้นตอน ประโยชน์ ข้อควรระวัง ต่าง ๆ ในการปรับโครงสร้างร่างกายด้วยการใช้ท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า | ๒ | ๗ | |
| ๒.๖ การบันทึกผลการนวด | การบันทึกก่อนและหลังการนวด การวิเคราะห์และการติดตามผลการนวด จากการฝึกปฏิบัติ | ๕ | | |
| ๒.๗ การนวดไทยผ่อนคลาย | การประยุกต์ใช้การนวดไทยเพื่อผ่อนคลายอาการที่พบบ่อยเกี่ยวกับการปวดศรีษะ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเมื่อยแขน - ขา ปวดสะโพก ปวดเข่า ปวดข้อเท้า ที่ไม่ได้เกิดจากการอักเสบ | ๒ | ๑๐ | |
| ๒.๘ การทบทวนการนวดไทยเพื่อสุขภาพ | การฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้ขั้นตอน และวิธีการนวดไทยอย่างต่อเนื่อง ในท่านอนหงาย (พื้นฐานขา - แขน) ท่านอนตะแคง ท่านอนคว่ำ ทำนั้ง (นวดโค้งคอและสะบัก) และการนวดเท้า การทดสอบ ปฏิบัติเพื่อความถูกต้องในตำแหน่งและแนวเส้น น้ำหนักในการนวด และการลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง | | ๕ | |
| ๓. หมวดการฝึกปฏิบัติ | | | | |
| | - ฝึกปฏิบัติในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือหน่วยงานที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพเห็นชอบ จำนวน ๓๐ ราย - การทำรายงานหลังการฝึกปฏิบัติ | | ๕๐ | |
| รวมทั้งสิ้น | | ๒๗ | ๑๒๓ | ๑๕๐ |

หมายเหตุ เพิ่มวิชา การให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน ๒ ชั่วโมง เนื้อหารายวิชาประกอบด้วย ความสำคัญ และประโยชน์การให้คำปรึกษา กระบวนการ การสำรวจ การทำความเข้าใจ สาเหตุและความต้องการ การวางแผน แก้ไขปัญหาต่างๆและการให้คำแนะนำ