

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การวิจัย ดังนี้

1. หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
2. หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร
 - 2.1 ความหมายของหลักสูตร
 - 2.2 องค์ประกอบของหลักสูตร
 - 2.3 การพัฒนาหลักสูตร
 - 2.4 การประเมินหลักสูตร
3. การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น
 - 3.1 ความหมายของหลักสูตรท้องถิ่น
 - 3.2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น
 - 3.3 วิธีการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น
 - 3.4 แนวทางการดำเนินการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น
4. ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย
 - 4.1 ประวัติความเป็นมาของการนวด
 - 4.2 ทำนวดและวิธีการนวด
 - 4.3 ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์
 - 4.4 การเตรียมตัวก่อนนวด
 - 4.5 ข้อควรระวังและข้อห้ามในการนวด
 - 4.6 การปฏิบัติและคุณธรรมจริยธรรมของผู้นวด
 - 4.7 ขั้นตอนการนวดไทยวัดบ้านคอน
5. การวัดทักษะปฏิบัติ
6. การวัดเจตคติ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

หลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษา มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ความสมดุล และมีคุณภาพ ให้ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถของตนเองเกิดวิธีการเรียนรู้ด้วยพลังมีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเอง สามารถตัดสินใจและเลือกวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นใจในชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและความปลอดภัยของผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นไทย (กรมวิชาการ, 2545, หน้า 1)

วิสัยทัศน์

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยสุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียน เกิดการพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ส่วนพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ด้วยการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ได้รับการคัดสรรเป็นอย่างดีแล้ว ดังนั้นทั้งสุขศึกษาและพลศึกษาจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจนมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยให้มีทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือกระบวนการ และคุณธรรมจริยธรรม ที่นำไปสู่องค์รวมของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

คุณภาพของผู้เรียน

เมื่อจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษาแล้วผู้เรียนจะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดี ในเรื่องธรรมชาติการเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมกีฬาไทย และการกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต มีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพและสมรรถภาพจนเป็นกิจนิสัย

เมื่อจบการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในช่วงชั้นที่ 4 ผู้เรียนจะมีคุณภาพ ดังนี้

ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6)

1. สามารถดูแลสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยการวางแผนอย่างเป็นระบบ

2. แสดงออกถึงความรัก ความเอื้ออาทร ความเข้าใจในอิทธิพลของครอบครัว เพื่อน สังคม และวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศ การดำเนินชีวิต และวิถีชีวิตที่มีความสุข

3. ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ เพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกลไกได้อย่างถูกต้องตามหลักการเป็นประจำ สม่่าเสมอด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน

4. แสดงความรับผิดชอบ ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามกฎ กติกา สิทธิ หลัก ความปลอดภัย ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย และเล่นกีฬาจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย หรือแผนที่กำหนด

5. วิเคราะห์และประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยง สร้างเสริม สุขภาพดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

6. ใช้กระบวนการทางประชาสังคม สร้างเสริมให้ชุมชนเข้มแข็งปลอดภัย และมีวิถีชีวิตที่ดี (กรมวิชาการ, 2545, หน้า 10)

มาตรฐานการเรียนรู้

การวิจัยครั้งนี้เกี่ยวข้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระ การเรียนรู้ดังต่อไปนี้

มาตรฐานที่ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยมีมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ดังนี้

1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

2. ประเมินสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชนและสังคม

3. ประเมินวิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและนำไปใช้วางแผนปรับปรุงตนเอง

4. ออกกำลังกายพักผ่อนและร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจนเป็นกิจนิสัย

5. เข้าใจงานสาธารณสุขของชุมชนของประเทศและสามารถให้ความร่วมมือได้เป็นอย่างดี

6. ประเมินสร้างเสริมและดำรงสมรรถภาพกายและทางจิตตามหลักการวิธีการและความต้องการ

7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและ/ หรือสมรรถภาพทางกลไกตามความต้องการจนสำเร็จตามเป้าหมาย

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง โดยมีมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6) ดังนี้

1. ประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ และแสวงหาแนวทางป้องกันอันตรายเพื่อความปลอดภัยในชีวิต

2. ใช้กระบวนการทางประชาสังคมสร้างเสริมความปลอดภัยให้ชุมชนเข้มแข็ง

3. พัฒนากลวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรงเพื่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว

4. แสดงทักษะการช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินได้อย่างถูกต้อง

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้

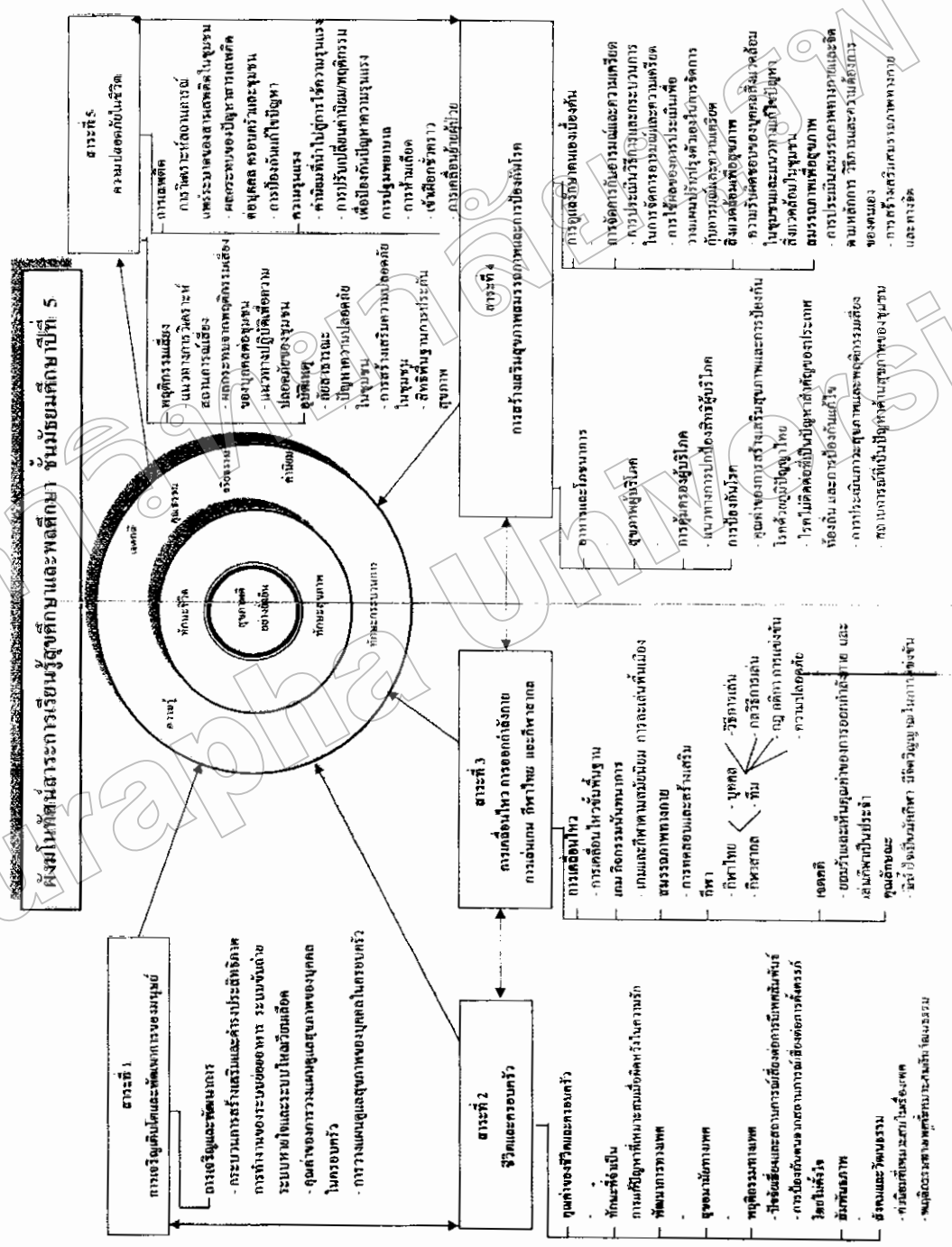
การวิจัยครั้งนี้เกี่ยวข้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และสาระการเรียนรู้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ดังนี้ (กรมวิชาการ, 2546, หน้า 110)

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น/ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้
<p>1. วิเคราะห์บทบาทและความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค</p> <p>1.1 ภูมิใจและเห็นคุณค่าในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคด้วยภูมิปัญญาไทย</p> <p>1.2 ปฏิบัติตามแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยภูมิปัญญาไทย</p> <p>1.3 รู้และเข้าใจโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ท้องถิ่น และการป้องกันแก้ไข</p>	<p>1.1 คุณค่าของการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคด้วยภูมิปัญญาไทย</p> <p>1.2 การปฏิบัติตามแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคด้วยภูมิปัญญาไทย</p> <p>1.3 โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ท้องถิ่นและการป้องกันแก้ไข</p> <p>- โรคหัวใจ หลอดเลือด</p> <p>- โรคอ้วน</p> <p>- โรคตับ</p>

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น/ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้
<p>2. ประเมินสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อกำหนดกลวิธีลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคม</p> <p>2.1 ตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเองและ ครอบครัว</p> <p>2.2 รู้และเข้าใจกลวิธีการลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว</p> <p>2.3 รู้และเข้าใจแนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน</p> <p>2.4 ตระหนักถึงความรับผิดชอบของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชน</p> <p>2.5 มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชน</p>	<p>2.1 ความสำคัญของการประเมินภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว</p> <p>2.2 กลวิธีการลดความเสี่ยงและสร้างเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองและครอบครัว</p> <p>2.3 แนวทางการปกป้องสิทธิผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพในโรงเรียน</p> <p>2.4 ความรับผิดชอบของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนตนเอง</p> <p>2.5 แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชน</p>
<p>3. ประเมินวิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและนำไปใช้วางแผนปรับปรุงตนเอง</p> <p>3.1 ประเมินวิธีการและกระบวนการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <p>3.2 ใช้ผลของการประเมินเพื่อวางแผนปรับปรุงตนเองในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p>	<p>3.1 การประเมินวิธีการและกระบวนการในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <p>3.2 การใช้ผลของการประเมินเพื่อวางแผนปรับปรุงตนเองในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p>
<p>4. ออกกำลังกาย พักผ่อน และร่วมกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมจนเป็นกิจนิสัย</p>	

มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น/ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	สาระการเรียนรู้
<p>4.1 ออกกำลังกาย พักผ่อน และเข้าร่วม ทำกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับวัยตนเองจนเป็นกิจนิสัย</p>	<p>4.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย พักผ่อน และกิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ</p>
<p>5. เข้าใจงานสาธารณสุขของชุมชน ของประเทศ และสามารถให้ความร่วมมือได้เป็นอย่างดี</p> <p>5.1 วิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน</p> <p>5.2 มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมหรือหาแนวร่วมในการดำเนินงาน ป้องกันแก้ไข ปัญหาสาธารณสุขของชุมชน</p>	<p>5.1 แนวทางการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน</p> <p>5.2 แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพในชุมชน</p> <p>5.3 หน่วยงานที่เป็นแนวร่วมด้านสุขภาพในชุมชน</p>
<p>6. ประเมิน สร้างเสริม และดำรงสมรรถภาพทางกายและทางจิต ตามหลักการ วิธีการและความต้องการ</p> <p>6.1 ประเมินสมรรถภาพทางกาย และจิตตามหลักการ และความต้องการของตนเอง</p> <p>6.2 สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และทางจิต ตามหลักการและความต้องการของตนเอง</p>	<p>6.1 วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกาย และจิตตามหลักการ วิธีการ และความต้องการของตนเอง</p> <p>6.2 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และทางจิต</p>
<p>7. พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและ/หรือสมรรถภาพทางกลไกตามความต้องการจนสำเร็จตามเป้าหมาย</p> <p>7.1 รู้แนวทางการเลือก สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไก</p> <p>7.2 ปฏิบัติตามแนวทางในการเลือก สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก</p>	<p>7.1 แนวทางในการเลือก สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก</p> <p>7.2 การปฏิบัติ ตามแนวทางในการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกลไก</p>

ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 กรมวิชาการ (2546, หน้า 29) ได้กำหนดผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไว้ดังนี้



ภาพที่ 1 ผังมโนทัศน์สาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

กระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ควรจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการ และความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรม ที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และ ค้ำรงสุขภาพ โดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหาและ ประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ตนเอง และความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคลและ ประเภททีม ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบ และหลักการ วิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือ เป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพ และความปลอดภัยของผู้อื่นด้วย

การวัดและประเมินผล

ผู้สอนสามารถเลือกวิธีวัดและประเมินผลการเรียนรู้ได้หลายวิธีดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมและความสามารถในการปฏิบัติ ใช้การสังเกตผลการเรียนรู้ที่กำหนดออกมาเป็นจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมแล้วบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร (Record)
2. การทดสอบ เช่น การทดสอบความสามารถในการปฏิบัติด้วยแบบทดสอบทักษะต่าง ๆ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทักษะจิต การทดสอบความรู้ความเข้าใจ
3. การวัด เช่น การวัดเจตคติ คุณธรรม/ จริยธรรม ค่านิยม บุคลิกภาพ การปรับตัว ด้วยแบบวัดต่างๆ
4. การสัมภาษณ์ เช่น การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเพื่อทราบข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการเพื่อทดสอบความรู้ ความเข้าใจ (Inventory)
5. การสำรวจ เช่น แบบสอบถามข้อมูลต่างๆ อาจเป็นด้านความรู้ เจตคติ และอื่น ๆ รวมทั้งความรู้สึก ความคิดเห็น ความประทับใจ

6. แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นแหล่งรวบรวมผลการเรียนรู้ด้วยวิธีการวัดที่หลากหลายตั้งแต่ข้อ 1 - 5 ในลักษณะแสดงความสามารถของผู้เรียนโดยรวม

แฟ้มผลงาน (Portfolio) เป็นเครื่องมือประเมินอีกชนิดหนึ่งที่กำลังเป็นที่นิยม

แฟ้มผลงานเป้าหมายการเรียนรู้ เห็นภาพพัฒนาการทำงานของผู้เรียน และยังเป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้สอนกับผู้ปกครองอีกทางหนึ่งด้วยนอกจากนี้ในการวัดการประเมินผลการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ตัดสินผลการเรียนจากข้อมูลที่ได้จากการวัดและการประเมินผลเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการเก็บคะแนนหรือบันทึกผลการประเมินเป็นระยะ ๆ ไม่ควรนำคะแนนที่ได้จากการประเมินทักษะ ข้อเขียน หรือการวัดสมรรถภาพเพียงครั้งเดียวเป็นผลการตัดสินใจให้ค่าระดับคะแนนหรือตัดสินผล

2. ตัดสินผลการเรียนบนพื้นฐานของการกำหนดจุดประสงค์ที่แสดงพฤติกรรมที่ชัดเจน มีเกณฑ์การวัดที่จำแนกความก้าวหน้าของผู้เรียนได้ รวมถึงการกำหนดสัดส่วนน้ำหนักคะแนนจากสิ่งที่วัดประเมินชัดเจน เช่น คะแนนจากแบบทดสอบ: คะแนนพัฒนาการ: ผลงาน: การเข้าร่วมกิจกรรม: ความประพฤติ = 30 : 10 : 30 : 20 : 10 เป็นต้น

3. นำผลการประเมินมาใช้เป็นข้อมูลในการช่วยเหลือและพัฒนาความก้าวหน้าของผู้เรียนเป็นรายบุคคล การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์และได้ประเมินตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถอยู่ในระดับใด และเต็มใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นจนบรรลุตามมาตรฐานหรือผลการเรียนที่คาดหวัง

4. ใช้วิธีการวัดและประเมินผลอย่างหลากหลาย และครอบคลุมการเรียนรู้ทั้งหมด เช่น การทดสอบด้วยข้อเขียน ทดสอบความสามารถเชิงทักษะ/ ความคล่องแคล่ว การทดสอบสมรรถภาพการประเมินจากโครงการ/ ผลงาน/ เพิ่มผลงาน การสำรวจความสนใจของผู้เรียน การสังเกตพฤติกรรมการทำงาน การสัมภาษณ์ความคิดเห็น/ ความรู้สึก ฯลฯ

5. นำผลการวัดและประเมินมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนพัฒนาหลักสูตรและจัดทำกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของผู้เรียน และการสอนของครูให้ดียิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการวัดและประเมินผลการเรียนรู้จะเกิดประโยชน์สูงสุดก็ต่อเมื่อผู้สอนนำผลมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาผู้เรียนอย่างจริงจังมิใช่ นำผลมาใช้ในการตัดสินหรือเลื่อนชั้นหรือเพื่อการผ่านรายวิชาแต่ประการเดียว ผู้สอนพึงระลึกถึงหลักและวิธีการดังกล่าวข้างต้น เพื่อความมีประสิทธิภาพสูงสุด

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่อง การเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม การเล่นกีฬา การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต เน้นการฝึกฝนผู้เรียนจนเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพ เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ การตัดสินใจและแก้ปัญหา การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และทางจิต เป็นต้น รวมทั้งมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม และค่านิยมที่ถูกต้องในด้านสุขภาพ ดังนั้นสื่อการเรียนรู้กลุ่มสาระสุขศึกษา

และพลศึกษาจะต้องได้รับการพัฒนา ให้สามารถนำมาใช้เพื่อสร้างเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และมีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรซึ่งได้แก่

1. สื่อสิ่งพิมพ์ มีทั้งสิ่งพิมพ์ที่จัดทำขึ้นเพื่อสนองการเรียนรู้ตามหลักสูตรโดยตรง เช่น หนังสือเรียน คู่มือครู แผนการสอน หนังสืออ้างอิง หนังสืออ่านเพิ่มเติม แบบฝึก กิจกรรม ใบงาน ใบความรู้ ฯลฯ และสิ่งพิมพ์ทั่วไปที่สามารถนำมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ เช่น หนังสือพิมพ์ วารสารวิชาการ นิตยสาร จุลสาร จดหมายข่าว โปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นภาพ เป็นต้น
 2. สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสาระความรู้ แนวคิด และวิถีปฏิบัติตนไปสู่บุคคลอื่น นับเป็นสื่อการเรียนรู้ที่มีบทบาทสำคัญ โดยเฉพาะในด้านการ โน้มน้าวจิตใจของผู้เรียน สื่อบุคคลอาจเป็นบุคลากรที่อยู่ในสถานศึกษา เช่น ผู้บริหาร ครูผู้สอน หรือ ตัวผู้เรียนเอง หรืออาจเป็นบุคลากรภายนอกที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาต่าง ๆ เช่น แพทย์ พยาบาล ตำรวจ นักกีฬา นักสุขศึกษา เป็นต้น ซึ่งสามารถเชิญมาเป็นวิทยากรเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน
 3. สื่อวัสดุ เป็นสื่อที่เก็บสาระความรู้ไว้ในตัวเอง จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 3.1 วัสดุประเภทที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์ช่วย เช่น รูปภาพ หุ่นจำลอง เป็นต้น
 - 3.2 วัสดุประเภทที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น สไลด์ ฟิล์มภาพยนตร์ เทปบันทึกเสียง ซีดีรอม แผ่นดิสก์ เป็นต้น
 4. สื่ออุปกรณ์ หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกลางหรือตัวผ่าน ทำให้ข้อมูลหรือความรู้ที่บันทึกในวัสดุสามารถถ่ายทอดออกมาให้เห็นหรือได้ยิน เช่น เครื่องฉายแผ่นโปร่งใส เครื่องฉายสไลด์ เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น
 5. สื่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในรูปของสิ่งมีชีวิต เช่น พืชผัก ผลไม้ สัตว์ชนิดต่าง ๆ หรืออยู่ในรูปของปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นรอบตัว เช่น แผ่นดินไหว มลภาวะทางอากาศ ข่าวสารด้านสุขภาพและกีฬา รวมทั้งในรูปของอาคารสถานที่ต่าง ๆ เช่น ห้องพยาบาล สนามกีฬา ห้องสมุด สถานที่สาธารณะ เป็นต้น
 6. สื่อกิจกรรม/ กระบวนการ เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ได้แก่ การแสดงละคร บทบาทสมมุติ การสาธิตสถานการณ์จำลอง การจัดนิทรรศการ การไปทัศนศึกษานอกสถานที่ การทำโครงการ ฯลฯ
- จะเห็นได้ว่า สื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขศึกษาและพลศึกษามีอยู่มากมายหลายชนิด ครูผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญในการเลือกสรรสื่อการเรียนรู้ที่มีคุณค่า และมีความเหมาะสมกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน

สรุปได้ว่า การเลือกสื่อการเรียนรู้ ควรใช้เกณฑ์ในการพิจารณาว่าสื่อ นั้น ๆ ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. มีความสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายและเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้
2. มีเนื้อหาสาระถูกต้อง ทันสมัย น่าสนใจ และเอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจเนื้อหา สาระที่กำหนดไว้ได้ดี เป็นลำดับขั้นตอน
3. มีคุณภาพในด้านเทคนิคการผลิต สะดวกในการใช้ และราคาไม่แพงเกินไปและถ้าต้องการผลิตเองควรคุ้มค่ากับเวลาและการลงทุน

หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร

ความหมายของหลักสูตร

หลักสูตรเป็นมาตรฐานในการกำหนดแนวทางในการจัดการศึกษา เพราะหลักสูตรเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่า โรงเรียนมีจุดมุ่งหมายในการจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียนอย่างไร คำว่าหลักสูตรตรงกับภาษาอังกฤษ คือ Curriculum ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่าน ได้นิยามและให้ความหมายของหลักสูตรตามทัศนะ ความเชื่อ แนวคิด ปรัชญาและประสบการณ์ไว้ดังนี้

ธำรง บัวศรี (2532, หน้า 6) ได้ให้ความหมายของหลักสูตรว่า หมายถึง แผนซึ่งได้ออกแบบจัดทำขึ้นเพื่อแสดงจุดมุ่งหมาย การจัดเนื้อหาสาระ กิจกรรม และมวลประสบการณ์ในแต่ละโปรแกรมการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

สุนทร บำเรอราช (2536, หน้า 6 - 7) ให้ความหมายของหลักสูตรว่า หมายถึง กรอบและแนวทางที่จะนำมาใช้ในการสอน การอบรม และการฝึกงาน

กูด (Good, 1973, p. 7) ให้ความหมายของหลักสูตรว่า หมายถึง หลักสูตรทั้งฉบับซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาวิชาที่จัดไว้เป็นระบบให้ผู้เรียนได้ศึกษาและกลุ่มวิชาการจัด

โบแชมป์ (Beauchamp, 1981, pp. 61 - 62) กล่าวถึงความหมายของหลักสูตรว่ามี

3 สถานะ คือ

1. ความหมายของหลักสูตรในขอบเขตของศาสตร์สาขาวิชาหนึ่ง ซึ่งศึกษาถึงการพัฒนาหลักสูตร วิธีการใช้หลักสูตร และวิธีการประเมินผลหลักสูตร

2. ความหมายของหลักสูตรในขอบเขตของข้อกำหนดในการเรียนการสอนที่เขียนขึ้นมาอย่างเป็นทางการ ซึ่งตามความหมายนี้ หมายถึง เอกสารที่เขียนขึ้นอย่างเป็นทางการประกอบด้วยรายละเอียด จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน และข้อกำหนดเกี่ยวกับการวัดผลและประเมินผลการเรียน

3. ความหมายของหลักสูตรในขอบเขตของระบบการทำงานเกี่ยวกับหลักสูตร หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร ได้แก่ การจัดบุคลากร กระบวนการพัฒนาหลักสูตร กระบวนการใช้หลักสูตรซึ่งเน้นกระบวนการ และผลผลิตจากกระบวนการนั้น ๆ

จากการพิจารณาความหมายหลักสูตรตามที่นักการศึกษาได้ให้ความหมายดังกล่าวจะสรุปได้ว่า หลักสูตรมีความหมายครอบคลุมตั้งแต่เอกสาร แนวทางการจัดการศึกษาในแต่ละระดับ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มวิชา ขอบข่ายของเนื้อหาวิชา โครงสร้างกิจกรรมการเรียนการสอนและรวมถึงมวลประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดให้แก่แก่นักเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพื่อให้ นักเรียนได้เรียนและเกิดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความรู้ทักษะและเจตคติที่ดี สามารถนำไปพัฒนาการดำรงชีวิตได้

องค์ประกอบของหลักสูตร

ในเรื่ององค์ประกอบของหลักสูตรมีผู้ให้แนวคิดไว้หลายลักษณะแตกต่างกันออกไป แต่ในหลักการและสาระสำคัญแล้วจะมีความสอดคล้องสัมพันธ์กันโดย

กาญจนา กุณารักษ์ (2540, หน้า 15) ได้กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรไว้

6 ประการ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของหลักสูตร
2. เนื้อหาวิชาและประสบการณ์
3. วิธีการสอนและการจัดดำเนินการ
4. วัสดุอุปกรณ์การสอน
5. กิจกรรมการเรียนการสอน
6. การประเมินผล

วิชัย ประสิทธิ์วิฑูริย์ (2542, หน้า 50 - 52) ได้กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรไว้

ดังนี้

1. จุดหมายและจุดประสงค์
 - 1.1 จุดหมายเป็นสิ่งที่กำหนดไว้กว้าง ๆ เน้นคุณลักษณะที่คาดหวังของผู้เรียน
 - 1.2 จุดประสงค์เป็นสิ่งที่กำหนดเฉพาะเรื่องในระดับกลุ่มวิชา กลุ่มประสบการณ์ และรายวิชา ที่อยู่ในโครงสร้างของหลักสูตร
2. เนื้อหาสาระและประสบการณ์
 - 2.1 เนื้อหาสาระ เป็นเนื้อหาสาระที่กำหนดให้ผู้เรียนได้เรียนและเกิดการเรียนรู้

ได้ตามจุดประสงค์

2.2 ประสิทธิภาพ เป็นการกำหนดคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม อันพึงปรารถนาให้ผู้สอนได้นำไปพิจารณาตัดสินใจสร้างเป็นกิจกรรมการเรียนการสอน

3. การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ที่มีการปรับปรุงตลอดเวลาของการใช้หลักสูตร

4. การประเมินผล เป็นการตรวจสอบสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตร ค้นหาสาเหตุของสิ่งที่ไม่สัมฤทธิ์ผล จึงต้องมีการวางแผนการประเมินผลไว้ล่วงหน้าอย่างเป็นกระบวนการของการประเมินหลักสูตร

ปฎุ นันทวงศ์ และไพโรจน์ คิ้ววิเศษ (2543, หน้า12) สรุปองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ดังนี้

1. จุดหมายของหลักสูตร
2. เนื้อหาสาระของหลักสูตร
3. การจัดการเรียนการสอน
4. การประเมินผล

กรมวิชาการ (2544 อ้างถึงใน วราภรณ์ พจนวิเศษ, 2546, หน้า 35) ได้กำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ประกอบด้วย หลักการ จุดหมาย โครงสร้าง การจัดหลักสูตร การจัดเวลาเรียน การจัดการศึกษาสำหรับกลุ่มเป้าหมาย เฉพาะ สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล กำกับ ติดตาม ประเมินผลและรายงาน

จากข้อสรุปของนักการศึกษา ในการกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตรข้างต้น สามารถสรุปองค์ประกอบที่สำคัญของหลักสูตรได้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมาย ได้แก่ จุดหมายของหลักสูตร วัตถุประสงค์ทั่วไป วัตถุประสงค์เฉพาะ วิชา จุดประสงค์การเรียนการสอน
2. เนื้อหาและประสบการณ์ ซึ่งจัดให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ เพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะ เจตคติและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดหมาย
3. กิจกรรมการเรียนการสอน เป็นองค์ประกอบในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ควรมี ลักษณะเป็นกระบวนการ
4. การนำหลักสูตรไปใช้ มุ่งไปที่การแปลงหลักสูตรไปสู่การเรียนการสอนในระดับโรงเรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมายที่หลักสูตรกำหนดไว้
5. การประเมินผล ประกอบด้วย การวัดผลและประเมินผลการเรียนการสอน และการประเมินผลหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรเป็นการปรับปรุง แก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงหลักสูตรซึ่งต้องคำนึงถึง สังคม ปรชญาการศึกษา ผู้เรียน ตลอดจนกระบวนการเรียนรู้ นักการศึกษาได้ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้

กาญจนา คุณารักษ์ (2540, หน้า 334) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรหมายถึง กระบวนการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทุกประเภท เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมตามความมุ่งหมาย และจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ รวมทั้งการวางแผนประเมินผล เพื่อให้ทราบว่าพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นตรงตามความมุ่งหมาย และจุดประสงค์จริงหรือไม่ เพื่อให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้พัฒนาปรับปรุงต่อไป

วิมลรัตน์ จตุรานนท์ (2541, หน้า 90) ให้ความหมายของการพัฒนาหลักสูตรไว้ 2 ลักษณะ คือ เป็นการทำให้หลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นหรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อีกความหมายหนึ่ง เป็นการสร้างหลักสูตรขึ้นมาใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมเป็นพื้นฐานเลย

วิชัย ประสิทธิ์วุฒิเวช (2542, หน้า 257) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น หมายถึง การปรับ ขยายหรือสร้างหลักสูตรย่อยเสริมหลักสูตรแกนกลาง โดยต้องมีความสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม และความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ความต้องการของท้องถิ่น

อุดม เขยกิจวงศ์ (2545, หน้า 6) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร เป็นการพัฒนาจากสภาพปัญหา และความต้องการหรือวิถีชีวิตของผู้เรียน โดยอาจจะพัฒนาจากหลักสูตรแกนกลาง หรือจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อผู้เรียน ทั้งนี้การพัฒนาหลักสูตรต้องสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของท้องถิ่นนั้น ๆ โดยผู้เรียนสามารถรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของวิทยาการและเทคโนโลยี กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการเรียนรู้ชีวิตของผู้เรียนตามสภาพชีวิตจริงของตนเอง

สุนีย์ ภูพันธ์ (2546, หน้า 158) กล่าวว่า หลักสูตรมีความเป็นพลวัต ปรับเปลี่ยนไปตามความต้องการและความเปลี่ยนแปลงของสังคม การพัฒนาหลักสูตร จึงเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการจัดการศึกษาให้สนองความต้องการของสังคมที่เปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งจำเป็น

จากแนวคิดนักการศึกษาที่ให้ความหมาย การพัฒนาหลักสูตร อาจสรุปได้ว่าการพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาให้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และเหมาะสมกับสถานศึกษาในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชน สังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การพัฒนาหลักสูตร

ในการพัฒนาหลักสูตรนั้น นักการศึกษาหลายท่านได้กำหนดกระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินการไว้หลากหลาย ดังนั้นการนำรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรมาใช้จะต้องมีการเลือกหรือนำมาปรับใช้ให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และสังคม ซึ่งรูปแบบและแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรของนักศึกษามีดังนี้

รูปแบบที่ 1 การพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของไทเลอร์ (Tyler, 1949 อ้างถึงใน สุนีย์ ภูพันธ์, 2546, หน้า 163) ได้กล่าวถึงแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรที่รู้จักกันดีคือ หลักการและเหตุผลในการสร้างหลักสูตร (Tyler Rationale) ว่าในการจัดหลักสูตรและการสอนนั้นควรจะตอบคำถามพื้นฐาน 4 ข้อ ดังนี้

1. มีความมุ่งหมายการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรแสวงหา
2. มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจัดขึ้นเพื่อช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้
3. จะจัดประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างไร จึงจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพ
4. จะประเมินประสิทธิผลของประสบการณ์ในการเรียนอย่างไร จึงจะตัดสินได้ว่าบรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

จากพื้นฐานทั้ง 4 ข้อชี้ให้เห็นว่า การสร้างหรือพัฒนาหลักสูตรต้องคำนึงถึงการกำหนดจุดมุ่งหมาย การกำหนดประสบการณ์ทางการศึกษา การจัดประสบการณ์ทางการศึกษาให้ผู้เรียน และการประเมินสัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรด้วย

รูปแบบที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของ ทาบ่า (Taba, 1962 อ้างถึงใน สุนีย์ ภูพันธ์, 2546, หน้า 167) เป็นนักการศึกษา ที่มีแนวคิดคล้ายกับ ไทเลอร์ ได้เสนอกระบวนการพัฒนาหลักสูตรจากล่างขึ้นสู่บนซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. วินิจฉัยความต้องการ สำรวจปัญหาความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของสังคมและผู้เรียน
2. กำหนดจุดประสงค์ กำหนดจุดประสงค์หลังจากวินิจฉัยความต้องการแล้ว
3. คัดเลือกเนื้อหาสาระ จุดประสงค์ที่กำหนดแล้วจะช่วยในการเลือกเนื้อหาสาระ นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงวัย ความสามารถของผู้เรียน เนื้อหาเชื่อถือได้และสำคัญต่อการเรียนรู้
4. จัดเนื้อหาสาระ เนื้อหาสาระต้องคำนึงถึงความต่อเนื่อง และความยากง่ายของเนื้อหาสาระวุฒิภาวะความสามารถและความสนใจของผู้เรียน
5. คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ ต้องเลือกประสบการณ์เรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชาและจุดประสงค์ของหลักสูตร

6. จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ควรคำนึงถึงเนื้อหาและความต่อเนื่อง

7. กำหนดสิ่งที่ประเมินและวิธีการประเมิน ตัดสินใจเลือกการประเมิน ตามแนวทางของจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ รวมทั้งกำหนดวิธีการประเมินผล และกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

รูปแบบที่ 3 การพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของ เซเลอร์ และอเล็กซานเดอร์

(Saylor & Alexander, 1998 อ้างถึงใน วนิดา สังข์สังข์ธรรม, 2546, หน้า 47-48) เสนอแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้

1. เป้าหมาย จุดมุ่งหมาย ขอบเขต การกำหนดเป้าหมายและจุดมุ่งหมายเป็นสิ่งแรกของการพัฒนาหลักสูตร เป้าหมายควรบอกขอบเขต ๆ หนึ่ง ได้แก่ พัฒนาการส่วนบุคคลมนุษยสัมพันธ์ ทักษะการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องความชำนาญเฉพาะด้าน การกำหนดเป้าหมายควรพิจารณาจากตัวแปรนอก เช่น ทัศนะความต้องการของสังคม ข้อจำกัดทางกฎหมาย ข้อค้นพบจากงานวิจัยต่าง ๆ ปรัชญาจากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร

2. การออกแบบหลักสูตร การวางแผนออกแบบหลักสูตร ตัดสินใจเกี่ยวกับเนื้อหา การเลือกประสบการณ์เรียนรู้ การเลือกรูปแบบหลักสูตร ต้องเหมาะสมกับเป้าหมายจุดประสงค์ ความต้องการของผู้เรียน ลักษณะทางสังคม ตลอดจนข้อกำหนดทางสังคมและปรัชญาการศึกษา

3. การใช้หลักสูตร ขั้นตอนในการนำหลักสูตรไปใช้โดยครูผู้สอนควรวางแผนและจัดทำแผนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ เลือกวิธีการสอนและวัสดุสื่อการเรียนการสอน ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

4. การประเมินผลหลักสูตร เลือกเทคนิคการประเมินผล ที่สามารถตรวจสอบความสำเร็จของหลักสูตร และตัดสินใจว่าจะใช้ต่อไป ปรับปรุงแก้ไขหรือยกเลิกหลักสูตร

รูปแบบที่ 4 กรมวิชาการ (2540 อ้างถึงใน วนิดา สังข์สังข์ธรรม, 2546, หน้า 49) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรไว้ 12 ประการดังนี้ คือ

1. ศึกษา สำรวจปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง
2. ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยหลักสูตร และสภาพการใช้หลักสูตรในปัจจุบัน
3. ศึกษาแนวคิด รูปแบบในการพัฒนาหลักสูตร และกำหนดรูปแบบหลักสูตร
4. ขักร่างหลักสูตร จุดหมาย โครงสร้าง แนวดำเนินการ หลักเกณฑ์ในการใช้หลักสูตร
5. กำหนดจุดประสงค์ และรายละเอียดของกลุ่มวิชา และรายวิชา
6. กำหนดระเบียบว่าด้วยการวัดและประเมินผล
7. จัดทำเอกสารประกอบการใช้หลักสูตรและสื่อการเรียนการสอน
8. ทดลองและประเมินผลกรนำหลักสูตรไปใช้ ปรับปรุงแก้ไขจากผลการทดลอง

9. ประกาศใช้หลักสูตรทั่วประเทศ

10. ติดตามและประเมินผลการใช้หลักสูตร

รูปแบบที่ 5 วิมลรัตน์ จตุรานนท์ (2541, หน้า 57 - 63) เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรไว้ 8 ขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 4 การคัดเลือกเนื้อหาสาระและการจัดประสบการณ์

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินหลักสูตรก่อนนำไปใช้

ขั้นตอนที่ 6 การนำหลักสูตรไปใช้

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินการใช้หลักสูตร

ขั้นตอนที่ 8 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

รูปแบบที่ 6 ภาวิณี วรประดิษฐ (2549, หน้า 45) เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลปรับปรุงหลักสูตร

รูปแบบที่ 7 วิภา แสนบัณฑิต (2545, หน้า 42) เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การยกร่างหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 3 การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น

ขั้นตอนที่ 4 การทดลองใช้หลักสูตร

ขั้นตอนที่ 5 การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

เมื่อพิจารณาขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิดของนักการศึกษาดังกล่าวแล้ว จะพบว่ามีลักษณะที่คล้ายกันอยู่ 6 ขั้นตอน คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียน สังคม และปรัชญาการศึกษา
2. การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร
3. การกำหนดเนื้อหาสาระและประสบการณ์เรียนรู้

4. การนำหลักสูตรไปใช้
5. การประเมินหลักสูตร
6. การปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงหลักสูตร

จากแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรของนักการศึกษาหลายท่านดังกล่าว ผู้วิจัยได้พิจารณาและดำเนินการพัฒนาหลักสูตรตามขั้นตอนดังนี้ คือ

- ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลพื้นฐาน
- ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตร
- ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตร
- ขั้นตอนที่ 4 การประเมินหลักสูตร

การประเมินหลักสูตร

ความหมายของการประเมินหลักสูตร ตามทัศนะของนักการศึกษาหลายท่านได้ประมวลความหมายที่สำคัญไว้ดังนี้

กาญจนา คุมารักษ์ (2540, หน้า 220) กล่าวว่า การประเมินผลหลักสูตร เป็นการเตรียมข้อสนเทศ เพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจในระยะต่าง ๆ ของการพัฒนาหลักสูตร ข้อสนเทศดังกล่าว อาจจะเกี่ยวกับโปรแกรมที่สมบูรณ์ทั้งหมดหรือเพียงองค์ประกอบบางส่วน

วิชัย ประสิทธิ์วิฑูมิเวชช์ (2542, หน้า 30) ให้ความหมายของการประเมินผลหลักสูตรว่าเป็นการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล นำผลมาใช้ในการเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้หลักสูตรที่วัดได้กับจุดหมายของหลักสูตร เพื่อหาข้อบกพร่องหรือปัญหา และพิจารณาคุณค่าของหลักสูตร

นิรมิต ศตวุดิ (2543, หน้า 10) ให้ความหมายของการประเมินหลักสูตรไว้ว่า เป็นการหาคำตอบว่าหลักสูตรบรรลุผลตามที่กำหนดจุดมุ่งหมายไว้หรือไม่ บรรลุมากน้อยเพียงใด และสาเหตุที่ไม่บรรลุผลเพราะอะไร การประเมินหลักสูตรจึงเป็นกระบวนการเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้หลักสูตรกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรว่าเมื่อนำไปใช้จริงแล้ว ได้ผลใกล้เคียงกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่

ลักษณะของการประเมินผลหลักสูตรมี 3 ลักษณะ คือ (วิชัย ประสิทธิ์วิฑูมิเวชช์, 2542, หน้า 106)

1. การประเมินผลก่อนการดำเนินการ (Project Analysis) เป็นการประเมินหลักสูตรในช่วงเวลาที่หลักสูตรยังไม่ได้นำไปใช้ในโรงเรียน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นขององค์ประกอบหลักสูตร เช่น จุดหมาย จุดประสงค์ เนื้อหาสาระและประสบการณ์ และวิเคราะห์ความน่าจะเป็นว่ามีความสัมพันธ์สอดคล้องกับความเป็นจริงเพียงไร โดยอาศัยความคิดซึ่งเป็นของผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาหลักสูตร เนื้อหาสาระ และกระบวนการเรียนการสอน

2. การประเมินขณะดำเนินการ (Formative Evaluation) เป็นการประเมินหลักสูตรในช่วงเวลาที่กำลังนำหลักสูตรไปใช้ในโรงเรียน พิจารณาวิเคราะห์ตัวหลักสูตรและกระบวนการสอน เช่น ประเมินกระบวนการการนำหลักสูตรไปใช้ การจัดกระบวนการเรียนการสอน

3. การประเมินหลังการดำเนินการ (Summative Evaluation) เป็นการประเมินหลักสูตรในช่วงเวลาที่หลักสูตรได้นำไปใช้แล้ว เช่น วิเคราะห์หาประสิทธิภาพของการวางแผนพัฒนาหลักสูตร กระบวนการบริหารหลักสูตร ผลผลิตที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอน

การประเมินผลหลักสูตรมีรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการประเมินผลเสนอแนะไว้หลายรูปแบบ ซึ่งสามารถนำมาศึกษาเพื่อเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการ ดังนี้

1. รูปแบบการประเมินหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler, 1949 อ้างถึงใน สุนีย์ ภูพันธ์, 2546, หน้า 259 - 282) ได้จัดลำดับขั้นตอนในการเรียนการสอนและการประเมินหลักสูตร ดังนี้

1.1 กำหนดจุดมุ่งหมายอย่างกว้าง ๆ โดยวิเคราะห์ ผู้เรียน สังคม เนื้อหา กำหนดขอบเขตโดยปรัชญาการศึกษาและจิตวิทยาการเรียนรู้

1.2 กำหนดจุดประสงค์อย่างชัดเจน ซึ่งจะเป็นพฤติกรรมจะวัดภายหลังจากการจัดประสบการณ์

1.3 กำหนดเนื้อหาสาระและประสบการณ์เรียนรู้ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

1.4 เลือกวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมตามประสบการณ์ที่วางไว้จนสำเร็จ

1.5 ประเมินผลการตัดสินด้วยการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

1.6 ถ้าไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ก็ตัดสินใจยกเลิกหลักสูตร แต่ถ้าบรรลุเป้าหมายก็ใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ

2. รูปแบบการประเมินหลักสูตรของสตัฟเฟิลบีม (Stufflebeam, 1971 อ้างถึงใน พัทธนี พงษ์สุภา, 2544, หน้า 31 - 32) รูปแบบการประเมินแบบนี้มีชื่อย่อว่า CIPP MODEL มีชื่อเต็มว่า Context – Input – Process - Product Model ซึ่งรูปแบบที่เสนอโดยสตัฟเฟิลบีมและคณะกรรมการประเมินหลักสูตรนั้นมีสิ่งสำคัญที่เราต้องประเมินอยู่ 4 ด้าน คือ

2.1 การประเมินบริบท (Context Evaluation) เพื่อให้ได้ข้อมูลมากำหนดจุดมุ่งหมายหรือจุดประสงค์ของหลักสูตรโดยการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อม ปัญหาและความต้องการต่าง ๆ เพื่อชี้ให้เห็นว่าควรกำหนดจุดมุ่งหมายอย่างไรจึงสนองความต้องการและแก้ปัญหาที่มีอยู่ ถ้ามีการใช้หลักสูตรไประยะหนึ่ง การประเมินนี้ คือ การประเมินหลักสูตรในด้านจุดมุ่งหมายเนื้อหาว่าสอดคล้องกับสภาพทางสังคม หรือไม่

2.2 การประเมินปัจจัยตัวป้อน (Input Evaluation) เป็นการประเมินส่วนที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร เช่น ผู้เรียน อุปกรณ์การสอน อาคารสถานที่ เป็นต้น ว่าตัวป้อนเหล่านี้ส่งผลต่อการใช้หลักสูตรหรือไม่

2.3 การประเมินกระบวนการ (Process Evaluation) เป็นการประเมินในขั้นปฏิบัติการ เพื่อการตรวจสอบกิจกรรม กระบวนการต่าง ๆ ของหลักสูตรมีข้อบกพร่องหรือไม่ เช่น เรื่องการสอน การบริหาร เป็นต้น

2.4 การประเมินผลผลิต (Product Evaluation) เป็นการประเมินผลผลิตที่เกิดขึ้นจากการใช้หลักสูตรนั้น ประเมินผลสัมฤทธิ์ ของหลักสูตร โดยตรวจสอบผู้เรียนมีคุณสมบัติตรงตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรเพียงใดรูปแบบการประเมินหลักสูตรนี้ ถ้าจุดมุ่งหมายของหลักสูตรต้องการให้ผู้เรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ให้ประเมินดูจากสภาพที่เป็นอยู่หรือผลการปฏิบัติว่าสอดคล้องกันหรือไม่ ซึ่งทำให้เห็นว่าส่วนใดของหลักสูตรใช้ได้ ส่วนใดมีข้อบกพร่อง

3. รูปแบบการประเมินหลักสูตรของโกว์ (Gow, 1979 อ้างถึงใน วราภรณ์ พจนวิเศษ, 2546, หน้า 43) โกว์ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินหลักสูตร โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบภายใน (Intrinsic Analysis Model) เป็น 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นการวิเคราะห์หลักสูตร โดยพิจารณาองค์ประกอบ 4 ด้านคือ

3.1.1 โอกาสทางการเรียนรู้ (Opportunity) พิจารณาจากการเรียนรู้เนื้อหาวิชา ความคิดรวบยอด เนื้อหา ทักษะ ความแตกต่างระหว่างบุคคล

3.1.2 สิ่งเร้า (Motivator) พิจารณาจากผู้เรียนได้มีทางเลือกนำทางตนเอง เช่น เลือกสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ประเมินผลตนเอง วางแผนการเรียนเอง ผู้เรียนได้รับการเสริมแรงจากภายในและภายนอก และความหลากหลายของรูปแบบวิธีการสอน

3.1.3 โครงสร้างหลักสูตร (Structure) พิจารณาจากความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ของหลักสูตรกับลักษณะนิสัย และความต้องการของผู้เรียน ความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ของหลักสูตรกับแบบเรียน ความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้และบทเรียน

3.1.4 สภาพการเรียนการสอน (Instructional Events) พิจารณาจากความเหมาะสมของ คู่มือการสอน ความชัดเจนของเอกสาร ความเหมาะสมระหว่างวิธีสอนกับผู้เรียน

3.2 ขั้นการตัดสินคุณภาพของหลักสูตร ผู้ประเมินนำข้อมูลในขั้นที่ 1 ที่วิเคราะห์แล้วมาพิจารณาเปรียบเทียบกับหลักการและทฤษฎีทางการศึกษาและทางจิตวิทยา เพื่อพิจารณาคัดสินว่าหลักสูตรมีคุณภาพหรือไม่อย่างไร

4. รูปแบบการประเมินหลักสูตรของ สเตค (Stake, 1967, หน้า 523 - 540) เป็นรูปแบบการประเมินที่ยืดหยุ่นเป็นหลัก การประเมินของ สเตค เป็นการบรรยายและตัดสินคุณค่าหลักสูตร โดยอาศัยผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิในการตัดสินคุณค่า สเตค มีความเชื่อว่า ผลสำเร็จของหลักสูตร ไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้เรียนจะสามารถบรรลุจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่เท่านั้น อาจมาจากองค์ประกอบด้านเวลาที่จัดไว้ไม่เหมาะสม เป็นต้น สเตค จึงวางแนวทางการประเมินไว้ดังนี้

4.1 สิ่งที่มาก่อน (Antecedents) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เอื้อให้เกิดผลจากหลักสูตร เช่น บุคลิกและนิสัยของครูและนักเรียน เนื้อหา วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ การจัดโรงเรียนในลักษณะชุมชน

4.2 ด้านปฏิริยาขณะสอน (Transactions) หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผู้เรียนกับผู้เรียน ครูกับผู้ปกครอง เป็นต้น

4.3 ด้านผลผลิต (Outcomes) ประกอบด้วยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะคิของนักเรียน ทักษะของนักเรียน ผลที่เกิดขึ้นกับครู ผลที่เกิดขึ้นกับสถาบัน

สรุปได้ว่า การประเมินหลักสูตรเป็นการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตัดสินคุณค่าของหลักสูตรว่ามีคุณภาพเหมาะสมหรือไม่ และบรรลุผลตรงตามจุดมุ่งหมายเพียงใด ทั้งนี้เพื่อนำผลมาปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตรซึ่งผลที่ได้จากการประเมินจะนำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดใช้รูปแบบการประเมินหลักสูตรของสเตค เป็นแนวทางในการดำเนินงานเพราะกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยกำหนดไว้มีความสัมพันธ์กับแนวทาง วิธีการประเมินหลักสูตรของสเตค เช่น การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การออกแบบกระบวนการเรียนการสอน การตรวจสอบผลลัพธ์และประมวลผลความสำคัญทั้งหมดเพื่อปรับปรุงให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์

การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

การพัฒนาหลักสูตรตามหลักการและกระบวนการที่ดำเนินการ โดยกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวได้ว่า เป็นหลักสูตรแกนกลางที่มีลักษณะกว้าง มีการกำหนดในสิ่งที่ผู้เรียนต้องเรียนเป็นพื้นฐานหรือเป็นสิ่งที่ เป็นสากลทุกคนต้องรู้ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตและการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นหรือเป็นฐานในการประกอบอาชีพ ด้วยเหตุที่เป็นการพัฒนาสำหรับผู้เรียนทั่วประเทศ ในด้านการนำหลักสูตรไปใช้ในการสอนในชั้นเรียน เป็นการนำไปปฏิบัติจริง มีสิ่ง ที่คาดหมายได้ล่วงหน้า สิ่งที่กำหนดไว้ในหลักสูตรมีหลายสิ่งหลายอย่างที่อาจจะเพิ่มเติมปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นยิ่งขึ้น ดังนั้นหลักการของหลักสูตรจึงเปิดโอกาสให้ท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร โดยมีได้ทำให้จุดมุ่งหมาย จุดประสงค์ โครงสร้าง เวลาเรียน

เนื้อหาสาระ และประสบการณ์ของหลักสูตรแกนกลางเปลี่ยนไป ในทางตรงกันข้ามกลับช่วยเสริมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงมีความจำเป็นว่าการนำหลักสูตรไปใช้ให้เกิดประสิทธิผลต้องมีการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น (วิชัย ประสิทธิ์วุฒิวณิช, 2542 อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ แก้วปู้, 2545, หน้า 36)

ความหมายของหลักสูตรท้องถิ่น

กรมวิชาการ (2536, หน้า 11 - 12) ให้ความหมายของหลักสูตรท้องถิ่นว่า หมายถึง รายละเอียด เนื้อหาสาระ แผนการสอน สื่อการสอน เอกสารความรู้ หนังสือเสริมประสบการณ์ ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับท้องถิ่น

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 107) กล่าวว่าหลักสูตรท้องถิ่น หมายถึง มวลประสบการณ์ที่สถานศึกษาหรือหน่วยงานและบุคลากรในท้องถิ่นจัดให้แก่ผู้เรียนตามสภาพ และตามความต้องการของท้องถิ่นนั้น ๆ

กรมการศึกษานอกโรงเรียน (2543, หน้า 3) ให้ความหมายของหลักสูตรท้องถิ่นว่า หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้กับกลุ่มบุคคลในท้องถิ่นตามสภาพปัญหาความต้องการของบุคคลในท้องถิ่น ๆ เป้าหมายหลักคือ ต้องการให้ผู้เรียนได้นำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลให้ดีขึ้น

วิภา แสตนบัณฑิต (2545, หน้า 36) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น หมายถึง การนำเอาหลักสูตรแม่บท มาปรับให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง และความต้องการของท้องถิ่น เพราะฉะนั้น หลักสูตรท้องถิ่นเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรแม่บท

วัชรินทร์ คำรงค์สกุลชัย (2547, หน้า 28) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นหมายถึง การขยายและปรับหลักสูตรแม่บท ให้สอดคล้องกับสภาพท้องถิ่นและความต้องการของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องราวท้องถิ่นของตนเอง

จากแนวคิดของนักการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของหลักสูตรท้องถิ่น จึงอาจสรุปได้ว่า หลักสูตรท้องถิ่น หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดให้แก่ผู้เรียน โดยปรับจากหลักสูตรแกนกลาง หรือหลักสูตรแม่บทให้สอดคล้องกับสภาพความต้องการของผู้เรียนและท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนนำไปใช้ในชีวิตจริง

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นนั้น สามารถดำเนินการได้ในหลายระดับ ได้แก่ ระดับภาค ระดับเขตพื้นที่ หรือระดับโรงเรียนก็ได้ ซึ่งในการดำเนินงานนั้น ได้มีนักการศึกษาหลายท่านเสนอแนวทาง ซึ่งเป็นขั้นตอนในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเอาไว้ดังนี้

สัจด์ อุทรานันท์ (2532, หน้า 31) ได้เสนอวิธีดำเนินการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นไว้

2 ลักษณะคือ

1. การปรับหลักสูตรกลางให้เข้ากับสภาพท้องถิ่น
2. การสร้างหลักสูตรย่อยในระดับท้องถิ่นขึ้นมาเสริมหลักสูตรกลางซึ่งใน

การดำเนินงานทั้ง 2 ลักษณะสามารถดำเนินการอย่างเป็นลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

- 2.1 การจัดตั้งคณะทำงาน
- 2.2 ศึกษาสภาพข้อมูลพื้นฐาน
- 2.3 กำหนดจุดมุ่งหมายสำหรับหลักสูตรท้องถิ่น
- 2.4 พิจารณาความเหมาะสมสำหรับหลักสูตรท้องถิ่น
- 2.5 ดำเนินการเลือกเนื้อหาสาระของหลักสูตรกลางและวิธีการจัดสร้างรายวิชา

ขั้นใหม่

- 2.6 ดำเนินการใช้หลักสูตร
- 2.7 ประเมินผลการใช้หลักสูตร
- 2.8 ทำการปรับปรุงแก้ไข

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2539 อ้างถึงใน วัชรินทร์ ดำรงค์สกุลชัย, 2547, หน้า 31) ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นไว้ 9 ขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาและวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชาในหลักสูตร (กิจกรรม เนื้อหา จุดประสงค์)
2. วิเคราะห์เนื้อหา และปรับให้สอดคล้องกับท้องถิ่น
3. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้
4. จัดทำโครงสร้างเนื้อหา
5. กำหนดรายละเอียดเนื้อหา จุดประสงค์เชิงพฤติกรรมและกิจกรรม
6. จัดทำสื่อใหม่
7. เขียนแผนการสอน
8. นำแผนการสอนที่ปรับไปใช้
9. ประเมินผลการใช้หลักสูตรที่ปรับใหม่

พัชนี พงษ์สุภา (2544, หน้า 30) ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นไว้ดังนี้

คือ

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน
2. การพัฒนาหลักสูตร
3. การตรวจสอบหลักสูตร

4. การนำหลักสูตรไปทดลองใช้

5. การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

พงษ์พันธ์ แก้วปู่ (2545, หน้า 54) ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นไว้ดังนี้

คือ

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

2. การพัฒนาหลักสูตร

3. การตรวจสอบหลักสูตร

4. การนำหลักสูตรไปทดลองใช้

5. การประเมินผลการใช้หลักสูตร

6. การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

วิภา แสนบัณฑิต (2545, หน้า 42) ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นไว้ดังนี้

คือ

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

2. การยกร่างหลักสูตร

3. การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น

4. การทดลองใช้หลักสูตร

5. การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร

วัชรินทร์ คำรงค์สกุลชัย (2547, หน้า 32) ได้เสนอขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

ไว้ดังนี้ คือ

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

2. การพัฒนาหลักสูตร

3. การทดลองใช้หลักสูตร

4. การประเมินผลและปรับปรุงหลักสูตร

ขั้นตอนและกระบวนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น ตามทัศนะของนักการศึกษาและ

ผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร และหน่วยงานทางการศึกษามีความแตกต่างกันบ้าง แต่โดย

ภาพรวมมีความคล้ายคลึงกัน

จากแนวคิดของนักการศึกษา ดังกล่าว สามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

ในส่วนของการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นได้เป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. การจัดตั้งคณะทำงานจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น

2. การศึกษา สำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเสนอแนะของท้องถิ่น

3. การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตรและจุดประสงค์รายวิชา
4. การกำหนดเนื้อหาและการจัดกระบวนการเรียนรู้
5. การประเมินผลหลักสูตร

ซึ่งในแต่ละขั้นตอนของการดำเนินงาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การจัดตั้งคณะทำงานจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น ในกรณีที่โรงเรียนจะจัดทำหลักสูตรให้บังเกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายของการศึกษาควรมีบุคลากรหลายฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตร ดังที่ นิตยา บุตรศรี (2542, หน้า 29) ได้กล่าวถึงการมีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตร โดยนำมาจากโบแชมปี (Beauchamp, 1981) ว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น ได้แก่

1.1 บุคลากรผู้มีความเชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาวิชา ผู้เชี่ยวชาญทั่วไปและผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร

1.2 บุคลากรผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในศาสตร์ต่าง ๆ นักวิจัยทางหลักสูตรและตัวแทนของครูผู้สอน

1.3 บุคลากรทางด้านอาชีพ ประกอบด้วยครูผู้สอน ศึกษานิเทศก์ ครูพิเศษและนักบริหาร

1.4 ตัวแทนประชาชน

1.5 นักเรียน

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 124) กล่าวว่า ในการจัดตั้งคณะทำงานเพื่อพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นนั้น ควรมีการจัดตั้งคณะทำงานซึ่งมีประมาณ 5 – 8 คน และคัดเลือกจากบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถในด้านเนื้อหาวิชา ด้านการสอน ด้านสภาพของท้องถิ่นและด้านการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น ได้แก่

1. ครูผู้สอน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอน และมีความรู้ความเข้าใจในหลักสูตรแม่บทเป็นอย่างดี อันได้แก่ ครูวิชาการโรงเรียน ครูวิชาการกลุ่มประสบการณ์ และครูผู้สอน เป็นต้น

2. ผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถให้คำแนะนำ และให้ความรู้ในด้านหลักสูตรและการสอน

3. ศึกษานิเทศก์ ซึ่งเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำและสนับสนุนการพัฒนาหลักสูตรระดับท้องถิ่น

4. วิทยากรท้องถิ่นหรือประชาชนที่มีความรู้ในด้านเนื้อหาวิชา ด้านสภาพปัญหาและความต้องการของสังคมในท้องถิ่นนั้น ๆ

5. นักวิชาการ ซึ่งได้แก่ อาจารย์จากสถาบันราชภัฏหรือมหาวิทยาลัย

จากแนวคิดของนักการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า ผู้มีส่วนในการจัดทำหลักสูตร คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น ควรประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาวิชา และสภาพปัญหาและความต้องการของท้องถิ่น ซึ่งได้แก่ ประชาชน และวิทยากรท้องถิ่น กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ได้แก่ ครูผู้สอนและผู้บริหารโรงเรียน กลุ่มของผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร ได้แก่ ศึกษานิเทศก์และนักวิชาการหลักสูตร

วิธีการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

1. การศึกษา สำรวจ เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเสนอของท้องถิ่น ในการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นนั้น คณะกรรมการจัดทำควรจะต้องมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญและสัมพันธ์กับการศึกษา และนำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์ถึงปัญหาความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งข้อมูลพื้นฐานเหล่านี้จะช่วยในการกำหนดองค์ประกอบของหลักสูตร ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และทำให้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนี้มีความสอดคล้องและสนองตอบต่อความต้องการของผู้เรียนและสังคมนั้น ๆ อย่างแท้จริง ซึ่งข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรนั้นมีอยู่หลายด้านด้วยกัน ดังที่นักการศึกษาได้กล่าวไว้ ดังนี้

ธำรง บัวศรี (2532, หน้า 43) ได้กล่าวถึงข้อมูลพื้นฐานด้านต่าง ๆ ที่ต้องศึกษาในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น ได้แก่

1. ข้อมูลด้านประชากร สุขภาพอนามัย
2. ข้อมูลด้านการประกอบอาชีพ ฐานะ และรายได้
3. ข้อมูลด้านที่อยู่อาศัย
4. ข้อมูลด้านบริการสาธารณสุข
5. ข้อมูลด้านบริการสาธารณสุข
6. ข้อมูลด้านขนบธรรมเนียมประเพณี
7. ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาด้านท้องถิ่น

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 125 - 126) กล่าวว่า ในขั้นตอนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน คณะทำงานต้องดำเนินงานในเรื่องต่อไปนี้ คือ

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของชุมชนหรือท้องถิ่นนั้น ๆ
2. สำรวจสภาพและความต้องการของผู้เรียน
3. ศึกษาทำความเข้าใจในหลักสูตรแม่บท
4. วิเคราะห์ศักยภาพของผู้เรียน

กรมวิชาการ (2536, หน้า 9) ได้กล่าวถึงข้อมูลที่ต้องศึกษา และนำไปใช้ในการพัฒนาท้องถิ่นซึ่งประกอบด้วย

1. ข้อมูลเกี่ยวกับแนวโน้มของการพัฒนา คือ ข้อมูลเกี่ยวกับท้องถิ่นในด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา ประชากร สิ่งแวดล้อม และการสื่อสาร/คมนาคม
2. ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการของชุมชน
3. ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่มีผลกระทบต่อการจัดการศึกษา เช่น ปรัชญาการศึกษา แผนพัฒนาการศึกษา แผนการศึกษา นโยบายรัฐบาล หลักสูตร นโยบายระดับกระทรวง หรือ กรมต้นสังกัด ปรัชญาของโรงเรียน แผนพัฒนาจังหวัด รวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีและสภาพแวดล้อมทางกายภาพของท้องถิ่น

4. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของโรงเรียน

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่าในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น ควรศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตรในด้านต่าง ๆ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของท้องถิ่น ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของโรงเรียน และข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรแม่บท

2. การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตรและจุดประสงค์รายวิชา

จุดประสงค์ของหลักสูตรเป็นสิ่งซึ่งแสดงถึงความมุ่งหวังของคุณลักษณะที่ต้องการในตัวผู้เรียนเมื่อจบหลักสูตรนั้น การกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตรจึงเป็นภารกิจที่สำคัญอย่างหนึ่งในการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น ช้าง บัวศรี (2532, หน้า 39) ได้เสนอวิธีการกำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตรท้องถิ่น และการกำหนดจุดประสงค์รายวิชาควรยึดหลักดังต่อไปนี้

- 2.1 ต้องสอดคล้องกับปรัชญาหรืออุดมการณ์ของสังคม
- 2.2 ต้องสอดคล้องและส่งเสริมกับค่านิยมของสังคม
- 2.3 ต้องสนองความต้องการและการแก้ปัญหาของสังคม
- 2.4 ต้องสนองความต้องการของผู้เรียน
- 2.5 ต้องสอดคล้องและส่งเสริมจุดหมายของหลักสูตรระดับอื่น
- 2.6 ต้องสามารถนำไปปฏิบัติได้
- 2.7 ต้องให้มีความสมดุลระหว่างความต้องการของผู้เรียนและสังคม
- 2.8 ต้องมีความสมดุลระหว่างความรู้และทักษะหรือระหว่างทฤษฎีการปฏิบัติ

3. การกำหนดเนื้อหาและการจัดกระบวนการเรียนรู้

3.1 การกำหนดเนื้อหา

หลังจากได้กำหนดจุดประสงค์ของหลักสูตรและจุดประสงค์รายวิชา โดยพิจารณาจากโครงสร้างของหลักสูตรแล้ว ขั้นตอนต่อไป คือ การกำหนดเนื้อหาซึ่งได้มีนักการศึกษาหลายท่านได้เสนอหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกเนื้อหาวิชาไว้ดังต่อไปนี้

ธำรง บัวศรี (2532, หน้า 45) ได้เสนอหลักเกณฑ์ในการเลือกเนื้อหาวิชาไว้ดังนี้

1. มีประโยชน์ต่อผู้เรียนทั้งในปัจจุบันและอนาคต
2. สอดคล้องกับบุคลิกภาวะและประสบการณ์ของผู้เรียน
3. มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนในระดับการศึกษานั้น
4. ควรสอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. ควรมีความต่อเนื่องกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
6. สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการรู้ได้เร็ว
7. สามารถจัดให้ผู้เรียนได้ (ดูความพร้อมของโรงเรียน เช่น วัสดุ อุปกรณ์ เวลา

บุคคล)

8. ควรเรียงลำดับให้เหมาะ โดยเริ่มจากง่ายไปหายาก

วิมลรัตน์ จตุรานนท์ (2541, หน้า 59) ได้เสนอหลักเกณฑ์คัดเลือกเนื้อหาวิชาไว้ดังนี้

1. การเลือกเนื้อหาจะต้องให้สอดคล้องกับสภาพของสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ประชาชน นวัตกรรมและเทคโนโลยี
2. สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความพอใจของผู้เรียน
3. สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการสอน
4. ส่งเสริมจุดมุ่งหมายหลายด้านพร้อมกัน
5. สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล
6. เนื้อหาเหมาะสมกับวัยและระดับชั้นของผู้เรียน
7. การเลือกเนื้อหาจะต้องจัดตามลำดับก่อนหลัง
8. การเลือกเนื้อหาจะต้องจัดตามความยาก – ง่าย
9. การเลือกเนื้อหาต้องเรียนจากสิ่งใกล้ตัวไปหาสิ่งที่ไกลตัว
10. การเลือกเนื้อหาจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมไปหานามธรรม
11. การเลือกเนื้อหาที่เป็นตัวอย่าง ไปหาสิ่งที่เป็นกฎเกณฑ์
12. การเลือกเนื้อหามากน้อย ให้สัมพันธ์กับเวลา

13. การเลือกเนื้อหาให้เหมาะสมกับหลักสูตรแนวนอนและแนวดิ่งหรือความกว้างและความลึก

14. เนื้อหาเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ

15. เนื้อหาเป็นพื้นฐานในการศึกษาหาความรู้ในระดับสูงขึ้นไป

16. เนื้อหาที่มีคุณค่าในการดำรงรักษา และปลูกฝังค่านิยมและทัศนคติที่ดี เช่น ศิลปะ

ภาษา

17. เนื้อหาที่ส่งเสริมและพัฒนาสังคมให้เหมาะสมกับภาวะของโลกในปัจจุบัน

18. เนื้อหาที่มีความถูกต้องเชื่อถือได้

19. เนื้อหาสอดคล้องกับวุฒิภาวะในการเรียนรู้และประสบการณ์ของผู้เรียน

จะเห็นได้ว่าหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกเนื้อหาที่ควรยึดไว้เป็นแนวทางในการจัดโครงสร้างหลักสูตร ได้แก่ เนื้อหาต้องมีประโยชน์ต่อผู้เรียน ทั้งในปัจจุบันและอนาคตสอดคล้องกับวุฒิภาวะและประสบการณ์ของผู้เรียน และมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละระดับการศึกษาสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การจัดโครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 การจัดกระบวนการเรียนรู้

กระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ครูผู้สอนจะต้องศึกษาและนำไปใช้ให้เหมาะสมกับธรรมชาติและเนื้อหาวิชา วุฒิภาวะและความสามารถของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาไปตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ คือการปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนเพื่อให้การสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และการเรียนรู้ของผู้เรียนบรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นอย่างมาก ดังนั้นในการจัดกิจกรรมจึงต้องคำนึงถึงหลักในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยซึ่ง อภรณ์ ใจเที่ยง (2546, หน้า 72 - 74) ได้เสนอหลักการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไว้ดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของหลักสูตร
2. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการสอน
3. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับวัย ความสามารถและความสนใจ

ของผู้เรียน

4. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับลักษณะของเนื้อหาวิชา
5. กิจกรรมให้มีลำดับขั้นตอน
6. จัดกิจกรรมที่น่าสนใจ
7. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเป็นผู้กระทำกิจกรรม
8. กิจกรรมโดยใช้วิธีการที่ท้าทายความคิด ความสามารถของผู้เรียน

9. จัดกิจกรรมโดยมีบรรยากาศที่รื่นรมย์ สนุกสนานและเป็นกันเอง

10. จัดกิจกรรมแล้วต้องมีการวัดผลการใช้กิจกรรมนั้นทุกครั้ง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น นำไปสู่หลักการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนสรุปได้ดังนี้

1. จัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและกระตือรือร้นที่จะเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2. จัดการเรียนรู้โดยยึดกลุ่มเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญเพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาหารือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ดี

3. จัดการเรียนรู้โดยการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการที่สำคัญ เพราะการเรียนรู้โดยผู้สอนพยายามจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบด้วยความจริงใจ ๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดีและมีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียน เกิดความคงทนของความรู้

4. จัดการเรียนรู้โดยเน้นกระบวนการ (Process) ควบคู่ไปกับผลงาน (Product) เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของกระบวนการ

5. จัดการเรียนรู้โดยเน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยพยายามจัดการเรียนรู้ให้เกิดการปฏิบัติจริงและพยายามติดตามผลการปฏิบัติงานของผู้เรียนอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

3.3 การประเมินผลหลักสูตร

การประเมินผลหลักสูตรเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะใช้ตรวจสอบว่าหลักสูตรสามารถนำไปใช้ได้ดีเพียงใด การที่โรงเรียนจัดการศึกษาให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้นั้น จะต้องมีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ มีการประเมินผลการใช้หลักสูตรและนำผลการประเมินไปใช้ปรับปรุงและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงการประเมินผลการใช้หลักสูตรไว้ดังนี้

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 195 - 196) กล่าวว่า การประเมินผลการใช้หลักสูตรเป็นการตรวจสอบว่าหลักสูตรสามารถนำไปใช้ได้ดีกับสถานการณ์จริงเพียงใด การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรทำอย่างไร มีอุปสรรคอะไรในการใช้หลักสูตร เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุง

ให้ดีขึ้น และสามารถใช้หลักสูตรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล วิธีการประเมินอาจ จะใช้การสังเกต สัมภาษณ์ และส่งแบบสอบถามให้ผู้ใช้ คือ ครูผู้สอน ผู้บริหาร ผู้เรียน ผู้ปกครอง เป็นต้น

চার্জ บัวศรี (2532, หน้า 49) ได้กล่าวถึงการประเมินผลการใช้หลักสูตรว่าเป็น การประเมินผลในขั้นปฏิบัติการ (Implementation) การประเมินผลประเภทนี้เริ่มขึ้นหลังจากที่นำ หลักสูตรหรือโครงการที่จัดทำขึ้นไปใช้ในสภาพจริง จุดมุ่งหมายของการประเมินประเภทนี้ก็คือ ส่งข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) มาให้ผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งจำแนกจุดมุ่งหมายไว้ 3 ประการ คือ

1. เพื่อตรวจสอบหรือหาข้อบกพร่อง
2. ให้ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจของผู้ปฏิบัติงาน
3. เพื่อประโยชน์ในการเก็บหลักฐานในการปฏิบัติงาน

สิ่งที่ต้องประเมินในหลักสูตร โจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 195 - 196) กล่าวว่า ในการประเมินผลหลักสูตรนั้น ไม่ว่าจะเป็นการประเมินความก้าวหน้า ซึ่งจะประเมินผลใน ระหว่างการปฏิบัติงานจัดทำหลักสูตรเพื่อมุ่งการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร หรือจะเป็น การประเมินผลสรุป ซึ่งจะประเมินเมื่อจัดทำหลักสูตรครบวงจร หรือใช้หลักสูตรมาเป็นเวลาพอสมควร เพื่อมุ่งการตัดสินใจว่าหลักสูตรนั้นควรดำเนินการต่อหรือยกเลิกสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. การประเมินเอกสารหลักสูตร
2. การประเมินการใช้หลักสูตร
3. การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางหลักสูตร
4. การประเมินระบบหลักสูตร

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้เปิดโอกาสให้ท้องถิ่นสามารถ ดำเนินการจัดการศึกษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ และสังคมของท้องถิ่น ทั้งนี้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ชีวิตจริงของตนเอง ท้องถิ่นควรมีส่วนร่วมในการจัดทำหลักสูตรให้ สอดคล้องกับความต้องการนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนระดับต่าง ๆ ได้แก่ โรงเรียน กลุ่มโรงเรียน เขตพื้นที่การศึกษา เขตการศึกษา กรมต้นสังกัด และหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องมีส่วนในการส่งเสริมและสนับสนุนให้ท้องถิ่น สามารถพัฒนาหลักสูตรให้เหมาะสมกับสภาพ และความต้องการของท้องถิ่นนั้น กระทรวงศึกษาธิการได้เปิดโอกาสให้ดำเนินการได้ 5 ลักษณะดังนี้ (โจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์, 2539, หน้า 114 - 121)

1. ปรับกิจกรรมการเรียนการสอน หรือจัดกิจกรรมเสริม การจัดหลักสูตรลักษณะนี้ ท้องถิ่นสามารถกระทำได้กับทุกกลุ่มประสบการณ์ในหลักสูตรประถมศึกษา และรายวิชาบังคับ และวิชาเลือกเสรีทุกรายวิชา และทุกกลุ่มวิชาในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย โดยไม่ทำให้จุดประสงค์การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงไปจากที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแม่บท โดยก่อนการลงมือพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่น ภายหลังจากที่ได้มีการศึกษาวิเคราะห์เป้าหมาย และแนวทางการพัฒนาที่ได้จากการวางแผนอย่างมียุทธศาสตร์ของโรงเรียนแล้ว ต้องวิเคราะห์ภาระงานสอนโดยการศึกษาจากคำอธิบายหรือคำอธิบายรายวิชาที่กำหนด เพื่อจะทำให้ทราบว่าในแต่ละเนื้อหา/ รายวิชา ควรมีการพัฒนาให้สอดคล้องกับท้องถิ่นได้อย่างไร คำอธิบาย/ คำอธิบายรายวิชาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรจะประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เนื้อหา ได้แก่ ข้อความหรือขอบข่ายของสิ่งที่จะนำมาให้กับผู้เรียน ได้เรียนรู้ หรือให้ฝึกทักษะ

ส่วนที่ 2 กิจกรรม ได้แก่ แนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียน

ส่วนที่ 3 จุดประสงค์ ได้แก่ พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนทั้งที่เป็นความรู้ ทักษะและเจตคติ

ท้องถิ่นจะตัดสินใจเลือกหรือปรับกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นลักษณะใดก็ตาม กิจกรรมที่จัดนั้นต้องเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ และได้เรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับท้องถิ่นของตนเองมากที่สุด ต้องจัดให้สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาที่ได้จากการวางแผนอย่างมียุทธศาสตร์ของโรงเรียน และที่สำคัญจะต้องไม่ทำให้จุดประสงค์การเรียนรู้เปลี่ยนแปลงไป

2. ปรับรายละเอียดของเนื้อหา เป็นการพัฒนาหลักสูตร โดยการลดหรือเพิ่มรายละเอียดของเนื้อหา จากหัวข้อและขอบข่ายที่ระบุไว้ในคำอธิบายของทุกกลุ่มประสบการณ์ หรือในคำอธิบายรายวิชาของวิชาบังคับ และวิชาเลือกเสรีทุกรายวิชา ทุกกลุ่มวิชา ทั้งนี้ต้องไม่ทำให้จุดประสงค์การเรียนรู้และหัวข้อหรือขอบข่ายเนื้อหาที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแม่บทเปลี่ยนแปลงไป การพัฒนาหลักสูตรลักษณะนี้ ท้องถิ่นสามารถจะกระทำได้กับทุกกลุ่มประสบการณ์ หรือทุกรายวิชา โดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ศึกษาจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและคาบเวลาที่กำหนดไว้ในคำอธิบาย หรือคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตรแม่บท

2. กำหนดรายละเอียดของเนื้อหาที่จะเพิ่มหรือปรับสำหรับนำมาให้ผู้เรียน หรือฝึกทักษะ โดยให้เป็นไปตามผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์

3. นำเอารายละเอียดที่ได้ตามข้อ 2 ไปปรับเข้าโครงสร้างขอบข่ายเนื้อหาของกลุ่มประสบการณ์/ รายวิชาที่สอน แล้วนำไปจัดทำเป็นแผนการสอนต่อไป

4. พิจารณาปรับแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อ ให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่ปรับนั้นการพัฒนาหลักสูตร โดยการปรับรายละเอียดเนื้อหาที่ ท้องถิ่นสามารถพิจารณากำหนดรายละเอียดเนื้อหาเพิ่มเติม ให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของท้องถิ่นได้อย่างเต็มที่ โดยจะต้องไม่ทำให้จุดประสงค์การเรียนรู้เปลี่ยนไป และต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของเวลาและ ผู้เรียนด้วย ท้องถิ่นสามารถดำเนินการได้เอง โดยรายละเอียดต่าง ๆ ที่พัฒนาจะปรากฏใน แผนการสอน

3. จัดทำคำอธิบายหรือรายวิชาเพิ่มเติมขึ้นใหม่ เป็นการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นด้วยการจัดทำคำอธิบายหรือรายวิชาเพิ่มเติมจากที่มีปรากฏในเอกสารหลักสูตรแม่บท ซึ่งสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

ระดับประถมศึกษา ท้องถิ่นสามารถจัดทำคำอธิบายในกลุ่มประสบการณ์ต่างๆ เพิ่มเติมขึ้นมาได้ ในกรณีที่พบว่าเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ยังไม่ปรากฏในหลักสูตรแม่บท โดยสามารถกระทำได้ในกลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ และกลุ่มประสบการณ์พิเศษ ซึ่งการเพิ่มคำอธิบายดังกล่าวนี้ จะต้องไม่ทำให้จุดประสงค์และคาบเวลาเรียนที่กำหนดไว้ใน โครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป อย่างไรก็ตามเนื่องจากการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นการศึกษาภาคบังคับ การจัดทำคำอธิบายเพิ่มเติมในหลักสูตรต้องคำนึงถึงเอกลักษณ์ และความมั่นคงของชาติ รวมทั้งการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

ระดับมัธยมศึกษา ท้องถิ่นสามารถจัดทำรายวิชาเพิ่มเติมได้เฉพาะส่วนที่เป็นวิชาบังคับเลือกและวิชาเลือกเสรีทุกกลุ่มวิชา โดยรายวิชาที่เพิ่มเติมนี้อาจไม่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกับรายวิชาบังคับแกน บังคับเลือก และเลือกเสรีที่มีอยู่แล้วในหลักสูตรแม่บทในการจัดทำคำอธิบายหรือรายวิชาเพิ่มเติมขึ้นใหม่มีลำดับขั้นตอน พอสรุปได้ดังนี้

1. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร จุดประสงค์ โครงสร้าง และเนื้อหาของกลุ่มประสบการณ์ และรายวิชาต่าง ๆ จากหลักสูตรแม่บท
2. นำผลการศึกษามาวางแผนยุทธศาสตร์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดจุดประสงค์ และเนื้อหา
3. กำหนดจุดประสงค์รายวิชา
4. กำหนดเนื้อหา
5. กำหนดเวลาเรียน
6. เขียนคำอธิบายรายวิชา
7. จัดทำเอกสารชี้แจงรายละเอียดประกอบรายวิชา
8. เสนอขออนุมัติใช้คำอธิบายรายวิชาเพิ่มเติม

4. ปรับปรุงและ/หรือเลือกใช้สื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสม การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นลักษณะนี้เป็นการปรับปรุง เลือกใช้สื่อการเรียนการสอนต่าง ๆ ที่มีอยู่ให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดประสงค์ เนื้อหาของทุกกลุ่มประสบการณ์ หรือรายวิชาต่าง ๆ และสอดคล้องกับสภาพของท้องถิ่น ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องมาจากการที่ท้องถิ่นได้ลงมือจัดทำหลักสูตรตามลักษณะที่ 1, 2, และ 3 มาแล้ว กล่าวคือ เมื่อท้องถิ่นปรับกิจกรรมการเรียนการสอน ปรับรายละเอียดของเนื้อหา และจัดทำคำอธิบายหรือรายวิชาเพิ่มเติม เพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรม เนื้อหาที่พัฒนาไป จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับปรุงและเลือกใช้ให้เหมาะสม สอดคล้องกัน สื่อการเรียนการสอนที่ท้องถิ่นสามารถจะพัฒนาเพื่อนำมาใช้ประกอบในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่

1. หนังสือเรียน
2. แบบฝึกหัด
3. หนังสือเสริมประสบการณ์ แยกเป็น 4 ประเภท คือ
 - 3.1 หนังสืออ่านนอกเวลา
 - 3.2 หนังสืออ่านเพิ่มเติม
 - 3.3 หนังสืออุเทศ
 - 3.4 หนังสือส่งเสริมการอ่าน
4. คู่มือครู
5. คู่มือการเรียนการสอน

ในการพัฒนาหลักสูตรของท้องถิ่น โดยการปรับปรุงและเลือกใช้สื่อการเรียนการสอน นั้น มีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์หลักสูตร โดยวิเคราะห์จุดประสงค์ คำอธิบายรายวิชาและ คาบเวลาเรียนที่ปรากฏอยู่ในหลักสูตร

ขั้นตอนที่ 2 สืบหาสื่อ เอกสารหนังสือ เป็นการสำรวจรวบรวมสื่อ เอกสารหรือ หนังสือที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวข้อง หรือสอดคล้องกับจุดประสงค์และคำอธิบายรายวิชาจากแหล่ง ต่าง ๆ สื่อการเรียนการสอนที่ท้องถิ่นได้ปรับปรุง และเลือกใช้ตามหลักเกณฑ์ เมื่อท้องถิ่น ดำเนินการแล้ว จะต้องให้ผู้บริหารสถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายรับทราบและให้ ความเห็นชอบก่อนนำมาใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามที่ระบุไว้ในแผน การสอน

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์สื่อ เอกสารหรือหนังสือที่สำรวจได้ตามขั้นตอนที่ 2 เพื่อพิจารณา ว่าจะสามารถนำมาใช้ประกอบการเรียนการสอนตามหลักสูตรได้หรือไม่เพียงใด

5. จัดทำสื่อการเรียนการสอนชิ้นใหม่ เป็นการพัฒนาหลักสูตรโดยการจัดทำหนังสือเรียน คู่มือครู หนังสือเสริมประสบการณ์ แบบฝึกหัดหรือเอกสารประกอบการเรียนการสอนอื่น ๆ ขึ้นมาใหม่ เพื่อนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนกลุ่มประสบการณ์หรือรายวิชาต่าง ๆ ให้เหมาะสม สอดคล้องกับจุดประสงค์ เนื้อหาและสภาพท้องถิ่น ทั้งนี้สื่อการเรียนการสอนที่ท้องถิ่นจะพัฒนาขึ้นมาใหม่นี้อาจใช้กับเนื้อหา/ รายวิชาที่มีอยู่แล้ว หรือใช้กับเนื้อหาวิชาที่เพิ่มเติมขึ้นมาใหม่ก็ได้ ขั้นตอนในการจัดทำสื่อการเรียนการสอนชิ้นใหม่มีลำดับขั้นตอนดังนี้

- 5.1 ขั้นเตรียมการ วิเคราะห์จุดประสงค์/ เนื้อหา/ คาบเวลา/ ข้อมูลอื่น ๆ
- 5.2 ขั้นวางแผน กำหนดจุดประสงค์/ เนื้อหา/ จัดทำโครงร่างของสื่อ/ ข้อมูลอื่น ๆ
- 5.3 ขั้นยกร่างต้นแบบสื่อการสอน ลงมือจัดทำ/ ตรวจสอบ/ ปรับปรุง
- 5.4 ขั้นทดลองใช้ต้นแบบสื่อการเรียน ทดลองใช้สื่อต้นแบบ/ ปรับปรุง/ จัดทำสื่อ

ให้สมบูรณ์

6. ขั้นจัดทำต้นฉบับสมบูรณ์

ในกรณีที่ท้องถิ่นพัฒนาสื่อการเรียนที่เป็นสื่อสิ่งพิมพ์ขึ้นมาใหม่ และมีความประสงค์จะให้กระทรวงศึกษาธิการประกาศกำหนดให้เป็นหนังสือเรียน หนังสืออ่านประกอบสำหรับ กลุ่มประสบการณ์/ รายวิชาต่าง ๆ จะต้องเป็นไปตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า ลักษณะของการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นสามารถจัดทำได้

5 ลักษณะดังนี้

1. ปรับกิจกรรมการเรียนการสอนหรือจัดกิจกรรมเสริม
2. ปรับรายละเอียดของเนื้อหา
3. จัดทำคำอธิบายหรือรายวิชาเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่
4. ปรับปรุงและ/ หรือเลือกใช้สื่อการเรียนการสอนให้เหมาะสม
5. จัดทำสื่อการเรียนการสอนขึ้นมาใหม่

ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยใช้ลักษณะของการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นในด้านการปรับรายละเอียดของเนื้อหา ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการ คือ ศึกษาจุดประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและคาบเวลาที่กำหนดไว้ กำหนดรายละเอียดของเนื้อหา นำรายละเอียดไปปรับเข้าโครงสร้างขอบข่ายเนื้อหาตามกลุ่มสาระและปรับแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับเนื้อหาที่กำหนด

แนวทางการดำเนินการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น

หลักสูตรถือเป็นหัวใจของการจัดการศึกษา เพราะเป็นเครื่องมือสำคัญในการกำหนดแนวทางการจัดการศึกษา เพื่อที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิต สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ และส่งผลให้สังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 มาตรา 27 ได้กล่าวถึงการจัดทำหลักสูตรว่า ให้คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมือง การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพตลอดจนเพื่อการศึกษาต่อให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานมีหน้าที่จัดทำสาระของหลักสูตรตามวัตถุประสงค์ ในวรรคหนึ่ง ในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาในชุมชนและสังคม ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณลักษณะอันพึงประสงค์ เพื่อเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า หากมีการจัดหลักสูตรที่ดีก็จะพัฒนาผู้เรียน และประเทศชาติให้ดีขึ้นได้ดังมีนักการศึกษาหลายท่านแสดงทัศนะในการพัฒนาหลักสูตรไว้ ดังนี้

ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์ (2539, หน้า 109 - 110) ได้กล่าวว่า ถึงแม้ว่าจะมีหลักสูตรแกนกลาง หรือหลักสูตรแม่บทแล้ว แต่ก็ยังต้องมีการพัฒนาหลักสูตรระดับท้องถิ่น ทั้งนี้มีเหตุผลและความจำเป็นดังต่อไปนี้

1. หลักสูตรแกนกลางหรือหลักสูตรแม่บทได้กำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระและกิจกรรมอย่างกว้าง ๆ เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้คล้ายคลึงกัน ทำให้กระบวนการเรียนการสอนมุ่งเนื้อหาสาระ และประสบการณ์ที่เป็นหลักการทั่วไป ไม่สามารถประมวลรายละเอียดเกี่ยวกับสาระความรู้ตามสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ ปัญหาและความต้องการของท้องถิ่นในแต่ละแห่งได้ทั้งหมด จึงต้องพัฒนาหลักสูตรระดับท้องถิ่น เพื่อตอบสนองความต้องการของท้องถิ่นในแต่ละแห่งได้มากที่สุด

2. การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง และด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยทั้งในเมืองและชนบท จึงต้องมีหลักสูตรระดับท้องถิ่น เพื่อปรับสภาพของผู้เรียนให้สามารถรับกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปพัฒนาคน ครอบครัวและท้องถิ่น ตลอดจนดำเนินชีวิตอยู่ในท้องถิ่นของตนได้อย่างเป็นสุข

3. การเรียนรู้ที่ดี ควรจะเรียนรู้จากสิ่งใกล้ตัวไปยังสิ่งที่ไกลตัว เพราะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถดูดซับได้รวดเร็ว ดังนั้นจึงควรมีหลักสูตรท้องถิ่นเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้

ชีวิตจริงตามสภาพเศรษฐกิจ สังคมของท้องถิ่นตน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความรักความผูกพันและภูมิใจในท้องถิ่นของตนเอง

4. ทรัพยากรท้องถิ่น โดยเฉพาะภูมิปัญญาชาวบ้านของไทยมีอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งหลักสูตรแม่บทไม่สามารถนำเอาทรัพยากรท้องถิ่นนั้นมาใช้ประโยชน์ได้ แต่หลักสูตรระดับท้องถิ่นสามารถบูรณาการเอาทรัพยากรท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ ได้แก่ ด้านอาชีพ หัตถกรรม เกษตรกรรม คณิต การแสดง วรรณกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งมีผลทำให้ผู้เรียนได้รู้จักท้องถิ่นของตน เกิดความผูกพันกับท้องถิ่นของตนและสามารถใช้ทรัพยากรท้องถิ่นในการประกอบอาชีพได้

สรุปได้ว่าความจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะพื้นฐานในการดำรงชีวิตในส่วนที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาของท้องถิ่นที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนให้สามารถปรับสภาพรองรับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้ไปพัฒนาตนเอง ครอบครัวและท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม

ความรู้เกี่ยวกับการนวดแผนไทย

ประวัติความเป็นมาของการนวด

การนวดไทยเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าที่มีประวัติและเรื่องราวสืบทอดกันมาช้านาน โดยเชื่อว่าการนวดมีจุดเริ่มต้นจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น ภรรยาช่วยสามี ลูกหลานช่วยพ่อแม่ หรือปู่ย่าตายาย ซึ่งการนวดเป็นการใช้วิธีต่าง ๆ ของร่างกายมี สอก เข่า เท้า มือและจากการนวดภายในครอบครัวจนเกิดความชำนาญและมั่นใจ จึงมีการนวดให้กับเพื่อนบ้าน ที่เจ็บป่วยจนได้รับความนิยมและเชื่อถือจากผู้มารับบริการจนเกิดเป็นอาชีพหมอนวดในที่สุด จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยจุดพบที่ป่ามะม่วง ตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหงที่มีรอยจารึกเป็นรูปการรักษาโดยการนวด เมื่อถึงยุคสมัยกรุงศรีอยุธยารัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทย จนมีปรากฏในทำเนียบศักดิ์นาข้าราชการฝ่ายทหารและพลเรือน ที่ตราขึ้นในปี พ.ศ. 1998 มีการแบ่งกรมหมอนวดเป็นฝ่ายขวา-ซ้าย เป็นกรมฯ ที่ค่อนข้างใหญ่ มีหน้าที่ความรับผิดชอบมากและต้องใช้หมอนมากกว่ากรมอื่น ๆ หลักฐานจากจดหมายเหตุ ของ ราชทูต ลา ลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ได้บันทึกเรื่องหมอนวดในแผ่นดินสยามมีความว่า “ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลง ก็จะเริ่มทำเส้นสายยืดโดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ขึ้นไปบนร่างกายของคนไข้แล้ว ใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์มักใช้ให้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่าย ไม่เจ็บปวดมาก” ต่อมาในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ในกฎหมายตราสามดวง “นาพลเรือน” กล่าวถึงการแบ่งส่วน

ราชการให้กรมหมอนวด จำแนกตำแหน่งเป็น หลวง ขุน หมื่น พัน และมีศักดินาเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น

ต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดรูปแบบต่อจากสมัยอยุธยา แต่เอกสารและวิชาความรู้บางส่วนได้สาบสูญไป เนื่องจากภาวะสงครามทั้งถูกจับไปเป็นเชลยแต่อย่างไรก็ตาม หมอกลางบ้านและหมอพระที่อยู่ตามหัวเมืองยังมีอีกเป็นจำนวนมากจึงง่ายต่อการระดมกำลัง พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงโปรดให้ปั้นรูปฤๅษีตัดตน ซึ่งเป็นรูปหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุก เพิ่มเติมจนครบ 80 ท่า และจารึกสรรพวิชาการนวดไทย ลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนังศาลารายและบนเสาศาภายในวัดโพธิ์ ต่อมารัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวแบ่งส่วนราชการก็ยังคงมีกรมหมอนวดไว้เช่นเดียวกับสมัยอยุธยาและทรงโปรดให้หมอยาและหมอนวดถวายการรักษาเวลาทรงประชวรแม้เสด็จประพาสแห่งใดจะต้องมีหมอนวดถวายงานนวดทุกครั้ง และได้ชำระตำราการนวดไทยซึ่งเรียกดัตราแพทย์หลวงหรือแพทย์ในพระราชสำนัก ครั้นเมื่อการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสังคมไทย การนวดจึงหมดบทบาทจากราชสำนักในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ส่วนชาวบ้านก็ยังคงใช้การนวดแบบดั้งเดิมที่ได้รับการเรียนรู้สืบทอดจากรพบุรุษ จะเห็นได้ว่าหมอนวดไทยในอดีตมีวิวัฒนาการ การพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องมากพอสมควร ปัจจุบันการนวดเพื่อรักษาโรคของไทยมี 2 แบบ คือ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ (แบบทั่วไป) ซึ่งมีการเรียนการสอนหรือถ่ายทอดสืบต่อกันมาทั้งในสถาบันการศึกษาและภายในครอบครัว โดยสถานศึกษาการนวดแบบดั้งเดิมของไทยแห่งแรก คือวัดพระเชตุพน ฯ

การนวดแบบราชสำนัก หมายถึงการนวดเพื่อถวายเกียรติยศและเจ้านายชั้นสูง การนวดแบบราชสำนักต้องพิจารณาคุณสมบัติของผู้เรียนอย่างประณีต ถี่ถ้วน การสอนต้องมีขั้นตอนและจรรยาบรรณ การนวดต้องสุภาพมาก นวดตรงตามจุด ใช้อวัยวะในการนวดน้อย จึงกล่าวได้ว่าการฝึกการใช้มือมีความสำคัญและมีเอกลักษณ์เฉพาะ

การนวดเชลยศักดิ์ หมายถึง การนวดแบบสามัญชนมีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเหมาะมากสำหรับชาวบ้านจะนวดกันเอง การนวดเชลยศักดิ์นี้ นอกจากมือแล้วสามารถใช้อวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้ ในปัจจุบันจึงเป็นที่รู้จักและแพร่หลายในสังคมไทย (ยุพิน อสิกัน และกัญญา ศิวิเศษ, 2544, หน้า 171)

สำหรับการนวดแบบราชสำนัก ปัจจุบันมีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบที่ อายurved วิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) ซอยอารีย์ กรุงเทพฯ ฯ ซึ่งย้ายมาจากตึกกรมหลวง วัดบวรนิเวศน์ ซึ่งก่อตั้งโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ในปัจจุบันมีหนังสือและตำราการนวดที่

กรมหมื่นภูธรราชฤทธิ (ในรัชกาลที่ 5) ได้รวบรวมข้อมูลของตำแหน่งกหนดเพื่อบำบัดอาการเจ็บไข้ไว้ มีการเขียนไว้ในภาพเขียนสลักไว้ที่ศาลาราย วัดพระเชตุพน ๆ คือ “ศิลาจารึกของวัดโพธิ์ท่าเตียน” หรือตำราโดยแม่บุญเรือน โตงบุญเดิม และอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา (รัตติยา จินเดหาวา, 2539, หน้า 46)

การนวดทั่วไปตั้งแต่สมัยโบราณ จนถึงปัจจุบันนี้ นิยมกระทำโดยคนไข่นอนราบกับพื้นหมอนนวดนึ่งคุกเข่านวดอยู่ข้าง ๆ ตามท่านวดที่มีอยู่จนครบหมดทุกท่า การนอนนวดมิใช่กฎข้อบังคับหรือข้อกำหนดในตำราหัตถศาสตร์ แต่อาจเป็นเพราะเป็นท่าที่สบายที่สุดทั้งของผู้นวดและคนไข้ ก็ได้ จึงทำให้การนอนนวดเป็นที่นิยมตลอดมา

ท่านวดและวิธีการนวด

ท่านวดหลักของการนวดแบบโบราณมีอยู่ด้วยกัน 4 ท่า โดยสลับเปลี่ยนไปตามลำดับ ได้แก่ ท่านอนหงาย ท่านอนตะแคง ท่านอนคว่ำ ท่านั่ง การเปลี่ยนท่านวดเหล่านี้ จะเปลี่ยนเพื่อความสะดวกในการนวดจุดแต่ละจุดเป็นประการสำคัญ นอกจากนั้นยังอาจจะเปลี่ยนเพื่อความสะดวกในการนวดแต่ละวิธีด้วย ส่วนวิธีการนวดนั้น โดยทั่วไปแล้ว เลือกใช้ตามความเหมาะสมของจุดที่ต้องการนวด ในการนวดแบบโบราณ มีวิธีการนวดอยู่ 5 ชนิดด้วยกันคือ การกด การดึง การบิด การคัด การทุบ วิธีการนวดทั้ง 5 ชนิดนี้ต้องเลือกใช้กับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในแต่ละส่วนโดยเฉพาะ ไม่สามารถใช้ด้วยกันหมดทุกวิธี นอกจากนี้การนวดในแต่ละวิธีก็ยังใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการนวดที่แตกต่างกันไปด้วย

วิธีการนวดไทยมีลักษณะวิธีการจำเพาะ ดังนั้นการจะศึกษาความรู้แขนงวิชานี้จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจ องค์ประกอบสำคัญ คือ ทฤษฎีเส้นประธานสิบ ควรจะรู้เรื่องความหมายของลมและลมที่แล่นในกระแสเส้นประธานสิบ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการนวดแบบโบราณที่มีอยู่ในร่างกายมนุษย์ เป็นเส้นประธานของเส้นเอ็นทั้ง 72,000 เส้น

เส้นประธานสิบนี้ เป็นเส้นที่แสดงตำแหน่งและแนวสำหรับนวดที่สำคัญของวิชาการนวดไทย ซึ่งหมอนวดไทยทุกคนจะต้องรู้และจดจำให้ขึ้นใจ โดยสามารถจับจุดสำคัญบนเส้นประธานสิบได้อย่างแม่นยำ

เส้นประธานสิบมีชื่อเรียกเป็นภาษาบาลี ดังนี้ อธิบา ปิงคลา สุมนา กาลทารี สหฺสรังสี ทวารี ลาวุสัง อุสังกะ นันทกระหัด ลิกขินี เส้นประธานสิบนี้ บ้างก็เรียกกันว่า เส้นสิบ เชื่อกันว่า แพทย์ชีวก โกมารภจจ์ เป็นผู้บันทึกเอาไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล (นภัทร แสงดาว, 2538, หน้า 26 – 28, 30 - 31)

ลักษณะและคุณลักษณะของเส้นประธานสิบ

1. เป็นเส้นขดอยู่บริเวณท้องรอบสะดือ
2. อยู่ลึกกลงไปในกล้ามเนื้อบริเวณท้องประมาณ 2 นิ้ว แล้วแต่ความหนาของกล้ามเนื้อ

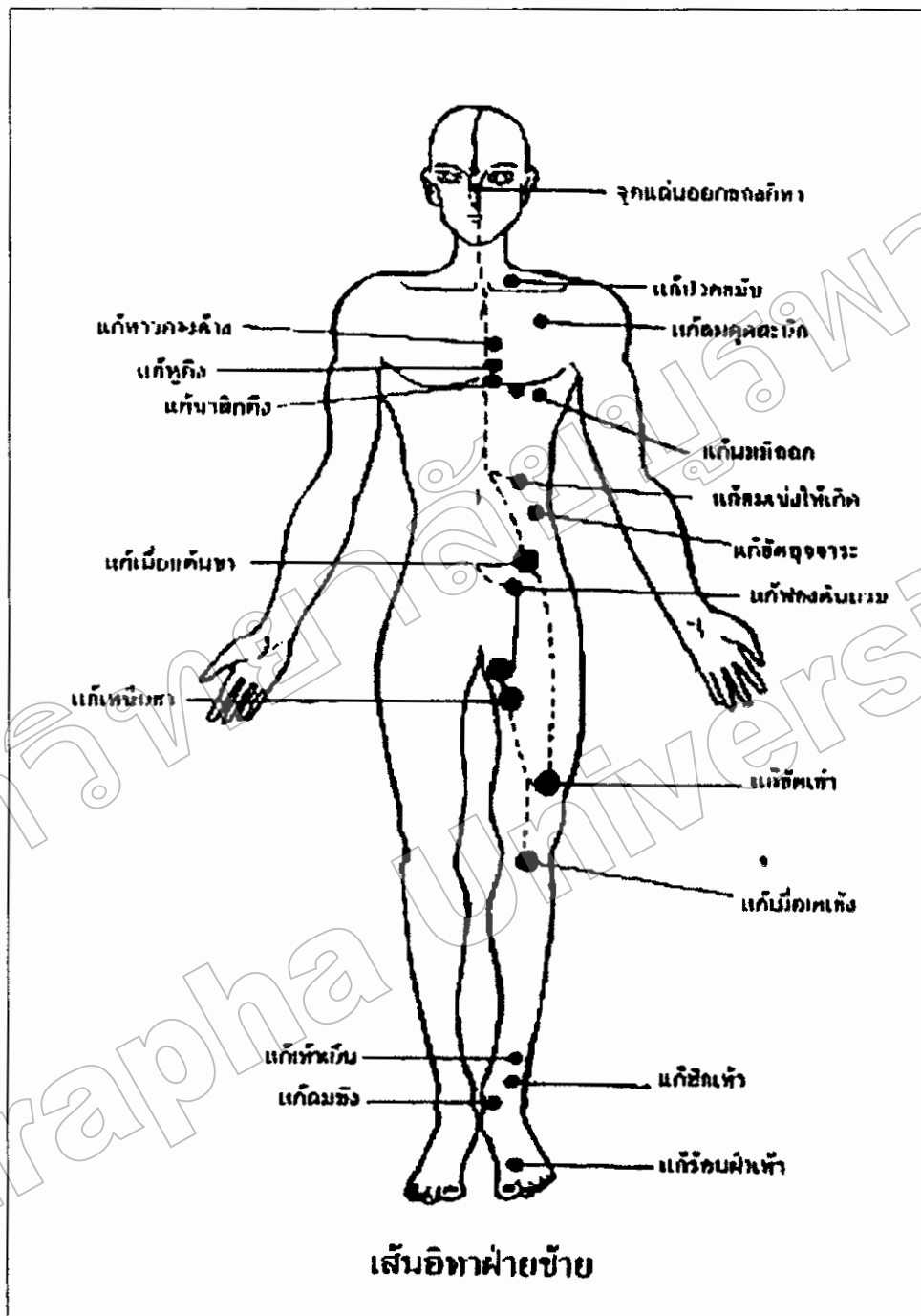
หน้าท้อง

3. เส้นเส้นขดกระดูกกระจายอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
4. เส้นแต่ละเส้นเส้นไปตามแนวของแต่ละเส้นอย่างเป็นระเบียบ
5. เส้นแต่ละเส้นมีแนวเส้นร่วมของแต่ละเส้นกระจายอยู่ทั่วร่างกาย
6. เส้นร่วมของเส้นประธานสิบมีส่วนที่เกี่ยวกระดูกกัน
7. เส้นประธานสิบแต่ละเส้นมีคุณลักษณะเป็นเส้นที่สำคัญกับระบบอวัยวะภายใน

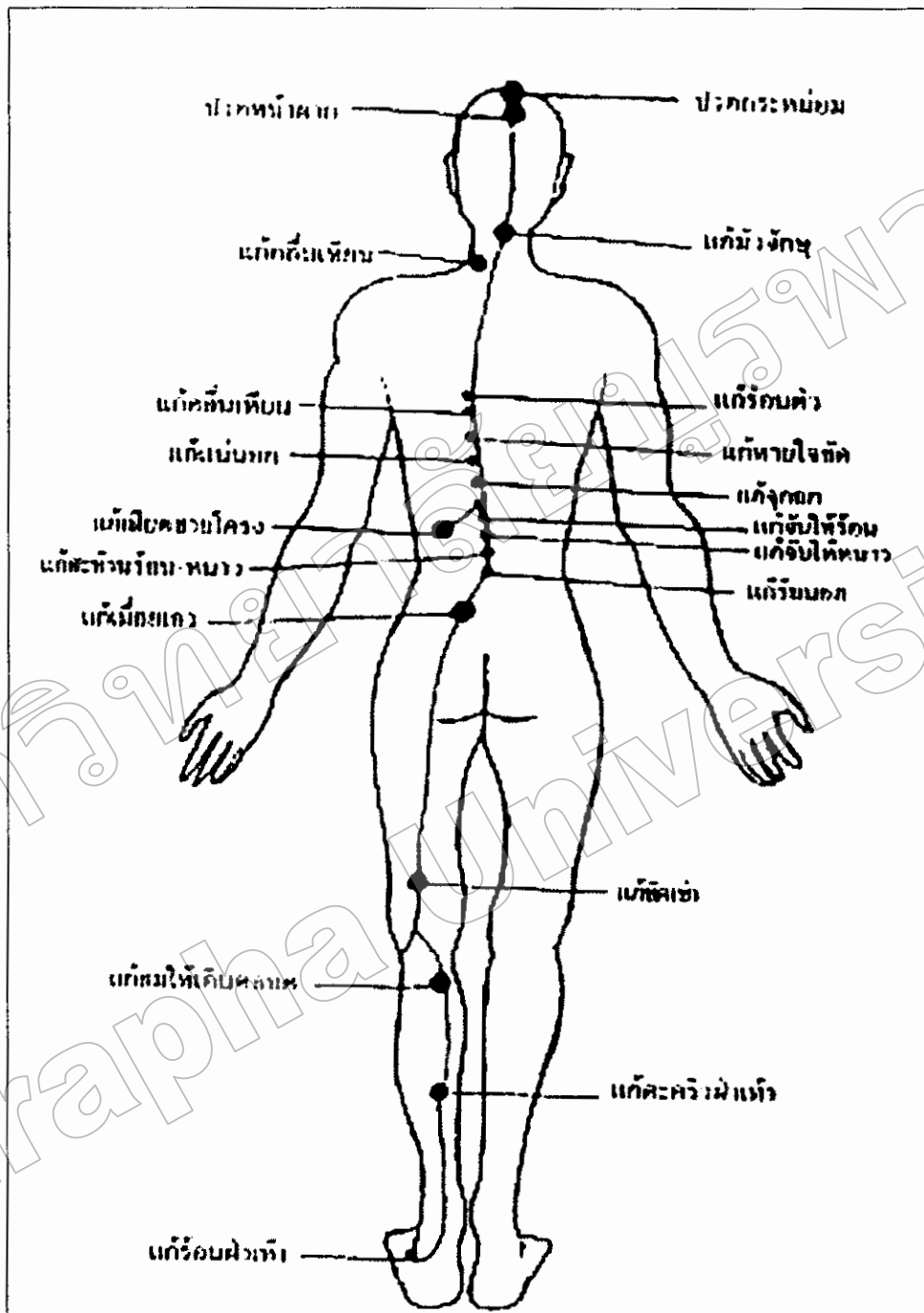
ร่างกายตามแต่ส่วนสัมพันธ์ของแต่ละเส้น

8. เส้นประธานสิบแต่ละเส้นมีคุณลักษณะเป็นประจำธาตุของร่างกาย (ใช้เพื่อการกค
 นวดบำบัดอาการและอาการของลมบางอาการ โดยต้องใช้หลักการวินิจฉัยธาตุสมุฏฐาน คือวินิจฉัย
 จากอาการ และสมมติฐานหนึ่ง)

9. เส้นประธานสิบเป็นเส้นประจำฤดูกาล (ใช้กรณีต้องใช้การวินิจฉัยธาตุสมุฏฐาน คือ
 วินิจฉัยตามเหตุของอาการ และสมมติฐานหนึ่ง) (รัตติยา จินเดหว่า, 2539, หน้า 46 - 47)



ภาพที่ 2 เส้นอิตาฝ่ายซ้ายด้านหน้า (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 17)



ภาพที่ 3 เส้นอิทาฝ่ายซ้ายด้านหลัง (มานพ ประภาชนนท์, 2543, หน้า 18)

1. เส้นอิทา

มีตำแหน่งอยู่ห่างจากข้างซ้ายของสะดือประมาณ 1 นิ้ว และอยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว
แนวเส้นเล่นออกไปดังนี้

1.1 เล่นลงไปทีบริเวณหัวหน้า

1.2 ผ่านลงมาต้นขาซ้ายด้านใน เล่นลงไปทีบริเวณเหนือข้อกระดูกเข่าด้านในแล้ว
เข้าไปในใต้พับข้อเข่า

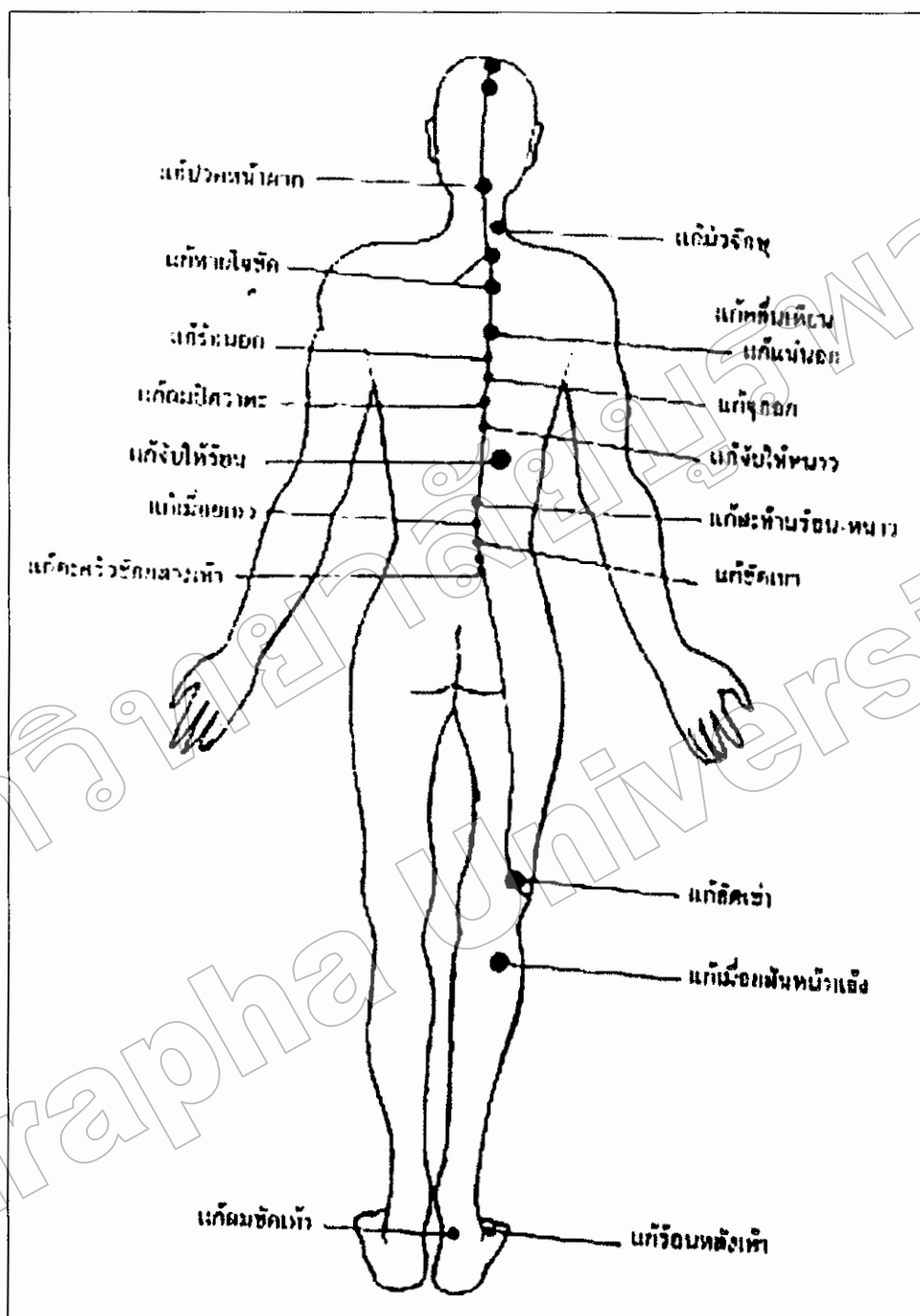
1.3 เล่นขึ้นกลับมาที่เหนือข้อกระดูกเข่าด้านนอกแล้วขึ้นจากต้นขาซ้ายด้านนอก

1.4 เล่นขึ้นผ่านเข้าไปในตะโพกด้านซ้าย

1.5 เล่นขึ้นไปข้างแนวกระดูกสันหลังบริเวณระดับเอว (ขีดกระดูกสันหลังส่วนที่
แหลม ข้างระหว่างกระดูกเอวชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2)

1.6 เล่นขึ้นแบบแนวกระดูกสันหลังด้านซ้ายเล่นต่อเนื่องขึ้นไปข้างกระดูกคอ
ขึ้นตลอดไปบนศีรษะ

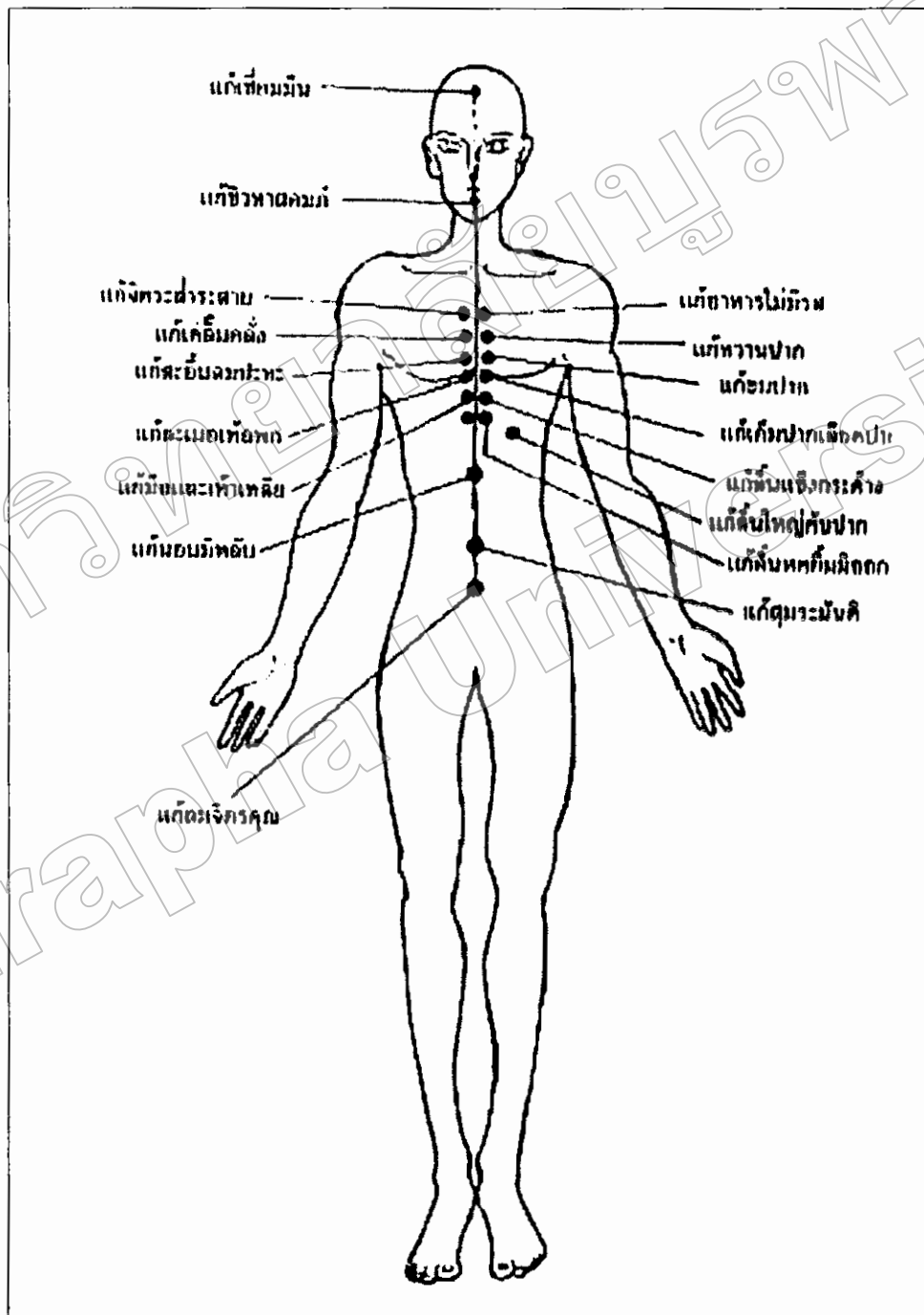
1.7 วกกลับลงมาผ่านบริเวณหน้าผากเข้าไปในจมูกข้างซ้าย



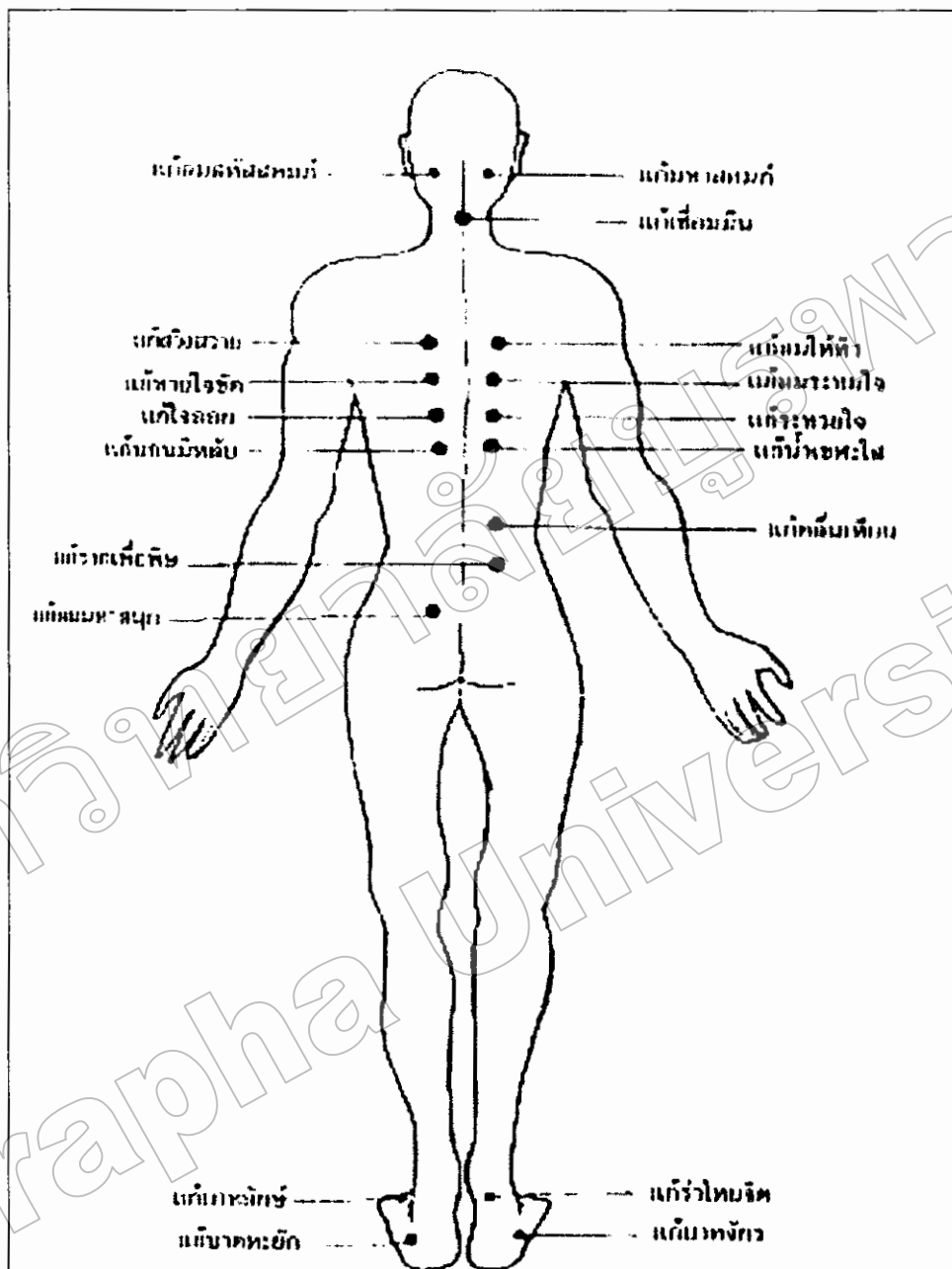
ภาพที่ 5 เส้นปิงคลาขวาด้านหลัง (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 21)

2. เส้นปิงกลา

มีตำแหน่งอยู่ห่างจากข้างขวาของสะดือประมาณ 1 นิ้ว และอยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว
แนวเส้นเส้นเช่นเดียวกับเส้นอิทา แต่อยู่ซีกขวาของลำตัว



ภาพที่ 6 เส้นสุมนาด้านหน้า (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 23)



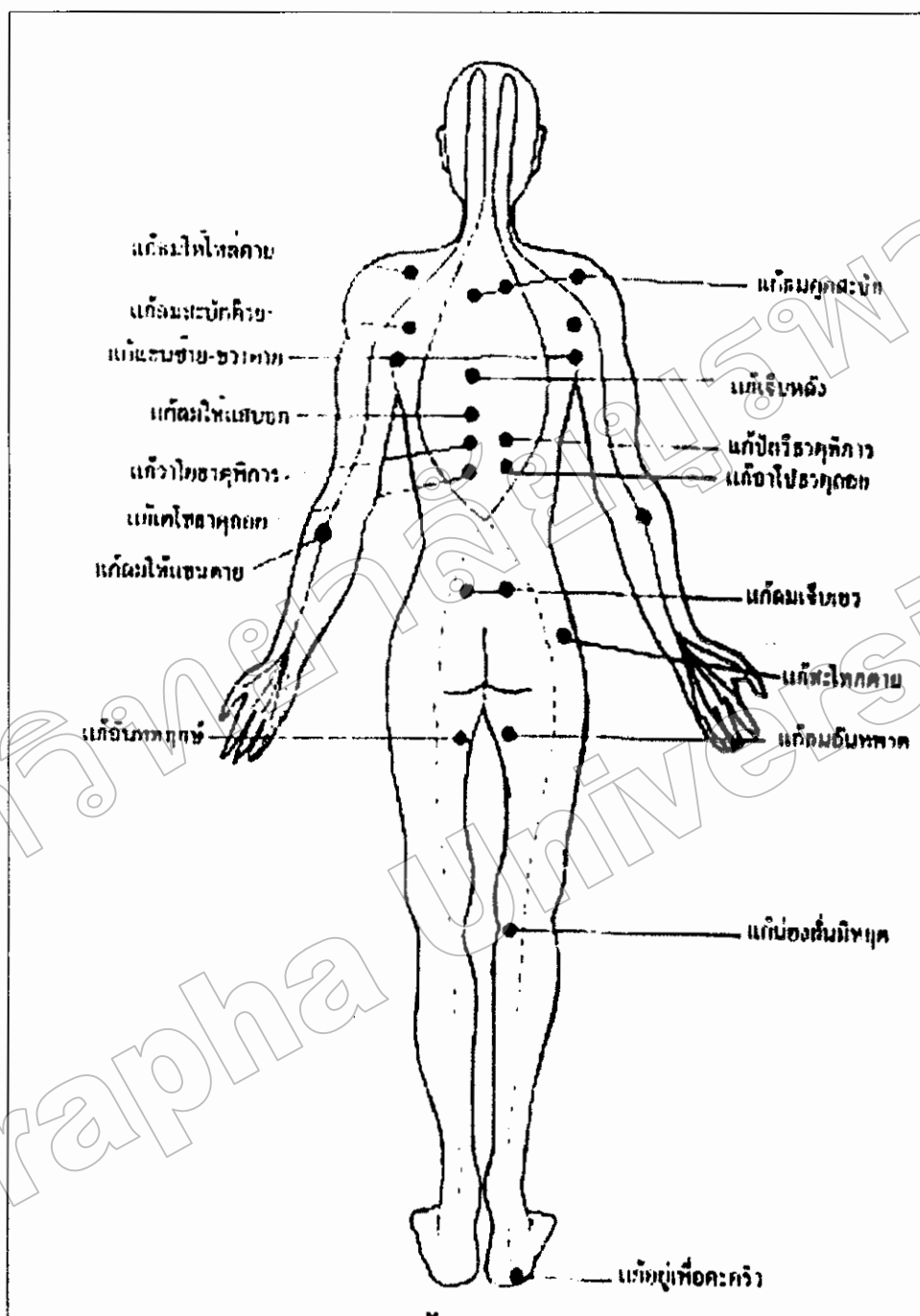
ภาพที่ 7 เส้นสุมนาด้านหลัง (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 24)

3. เส้นสุมนา (สุม - มะ - นา)

มีตำแหน่งอยู่เหนือสะดือขึ้นไปประมาณ 3 นิ้ว (อยู่กึ่งกลางระหว่างสะดือกับใต้บริเวณกระดูกอก) และอยู่ลึกลงไปประมาณสองนิ้ว

3.1 แนวเส้นแล่นขึ้นจากเหนือสะดือขึ้นไปใต้กระดูกอก

3.2 แล่นขึ้นผ่านลำคอไปจรดโคนลิ้น



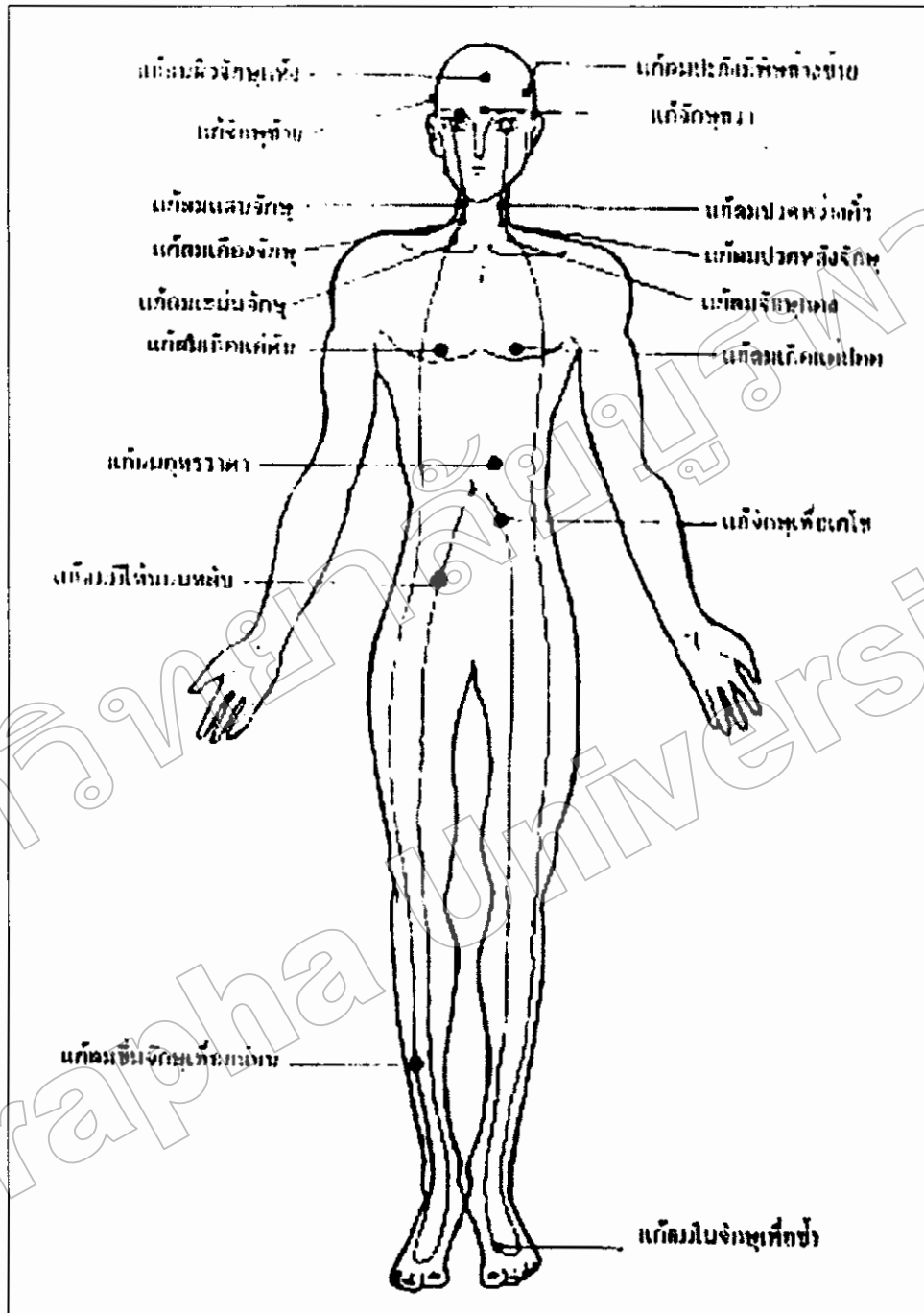
ภาพที่ 9 เส้นกาลธาริด้านหลัง (มานพ ประภาชนนท์, 2543, หน้า 27)

4. เส้นกาลธาริ (กาละ - ธาริ)

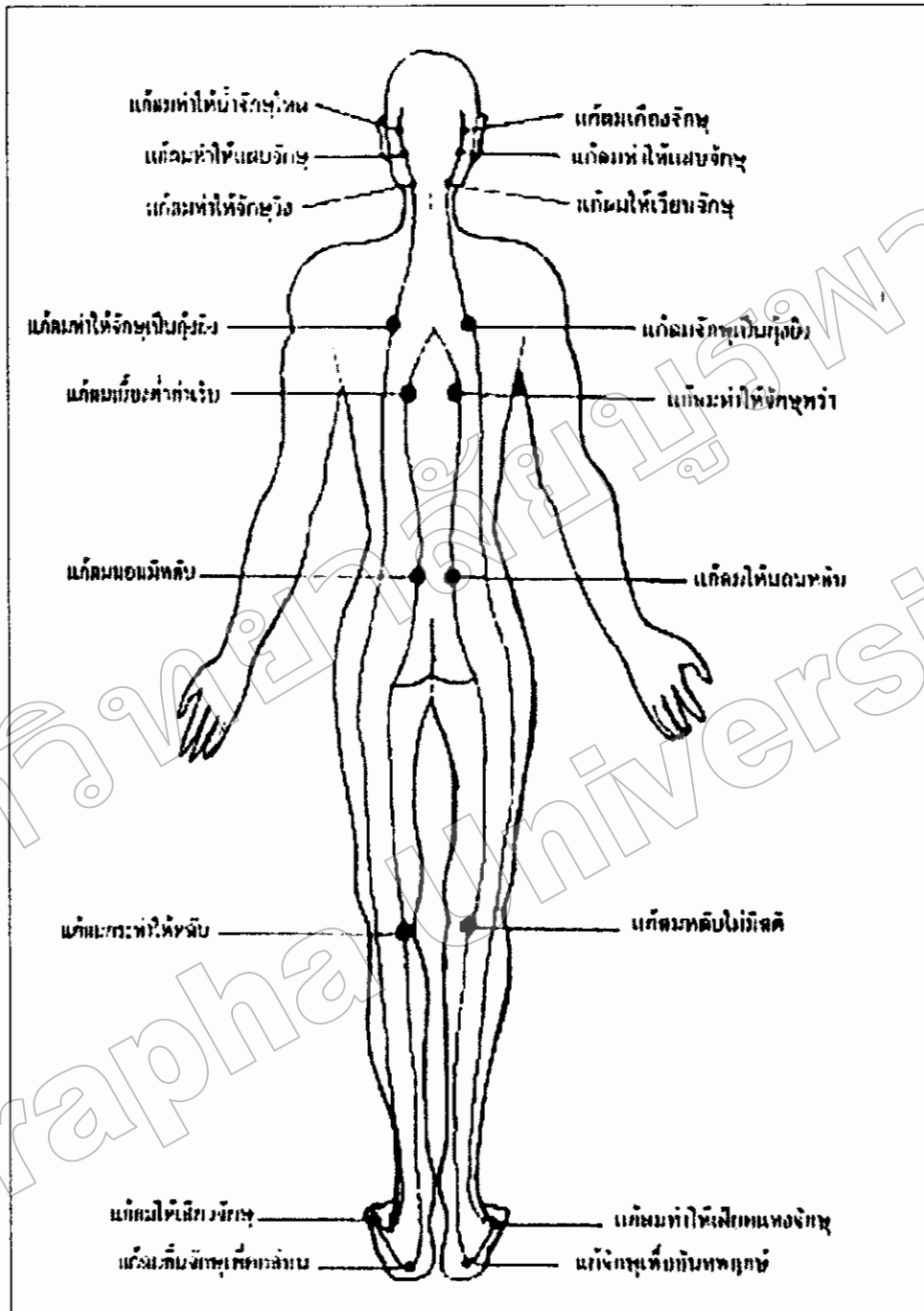
มีตำแหน่งอยู่เหนือสะดือห่างขึ้นไปประมาณ 2 นิ้ว อยู่ถึงลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนวเส้นของเส้นแยกออกเป็น 4 เส้น แนวเส้นของเส้นเส้นแยกออกไปดังนี้

- 4.1 แนวเล่น 2 เส้น เล่นทแยงไปสู่ชายโครง ไปที่กระดูกชายโครงคู่ที่ 1
- 4.2 แนวเส้นวิ่งไปที่ไหล่แล้วขดแยกไปเหนือสะบักหลังไปข้างกระดูกคอชั้นที่ 1
- 4.3 เล่นผ่านรอยบุ๋มข้างคอกวไปที่ศรียะแล้วกลับลงมาที่หู
- 4.4 แนวเล่นอีกทางหนึ่งเล่นจากเหนือสะบักหลังมาที่ไหล่
- 4.5 แนวเล่นทั้งสองเล่นจากไหล่งลงมาตามหลังแขน
- 4.6 เล่นผ่านข้อศอกลงท่อนแขน (กลั้มเนื้อแขนท่อนล่าง)
- 4.7 เล่นผ่านบริเวณกลางข้อมือไปที่นิ้วมือทั้งห้า
- 4.8 แนวเล่นอีกสองเส้น เล่นออกจากท้องลมมาต้นขาด้านใน
- 4.9 ผ่านบริเวณน่อง ห่างกระดูกสันหน้าแข้งด้านในแล้วมากลางหลังเท้า
- 4.10 เล่นผ่านบริเวณข้อเท้าแล้วแยกเป็นห้าเส้น ไปที่นิ้วเท้าทั้งห้า

การเล่นของเส้นกาลธาวี ข้างละเส้น และแนวเส้นที่เล่นไปที่ไหล่ จะมีลักษณะกระหวัดเกี่ยวระหว่างสะบักหลังไปที่ไหล่ และเล่นไปที่คอไปบนศรียะ กลับมาที่ไหล่ แล้วจึงเล่นลงมาที่แขนไปที่นิ้วมือทั้งห้า



ภาพที่ 10 เส้นสหัสรังษีด้านหน้า (จักขุซ้าย) (มานพ ประภายานนท์, 2543, หน้า 29)

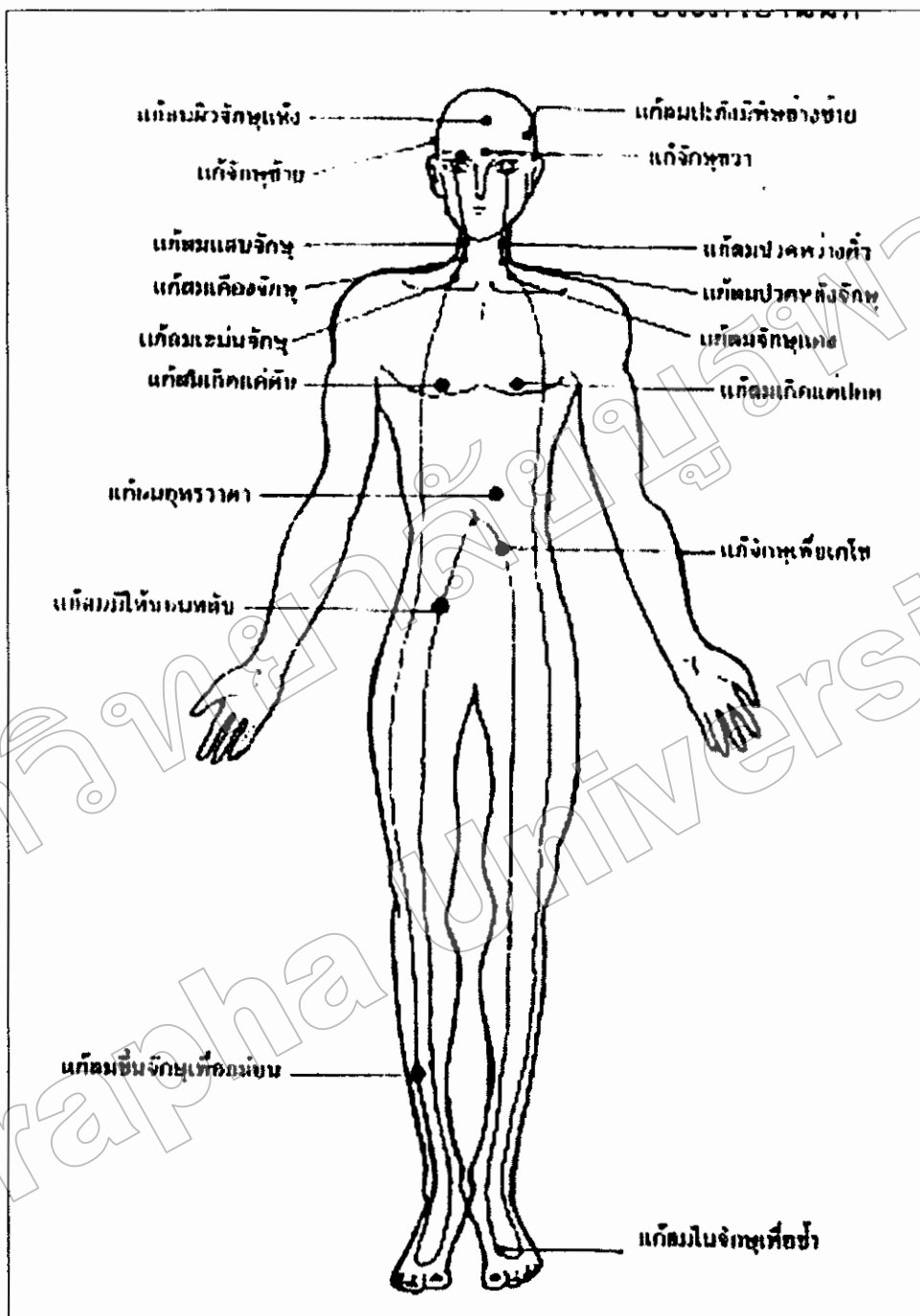


ภาพที่ 11 เส้นสหัสรังษีด้านหลัง (จิกหูซ้าย) (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 30)

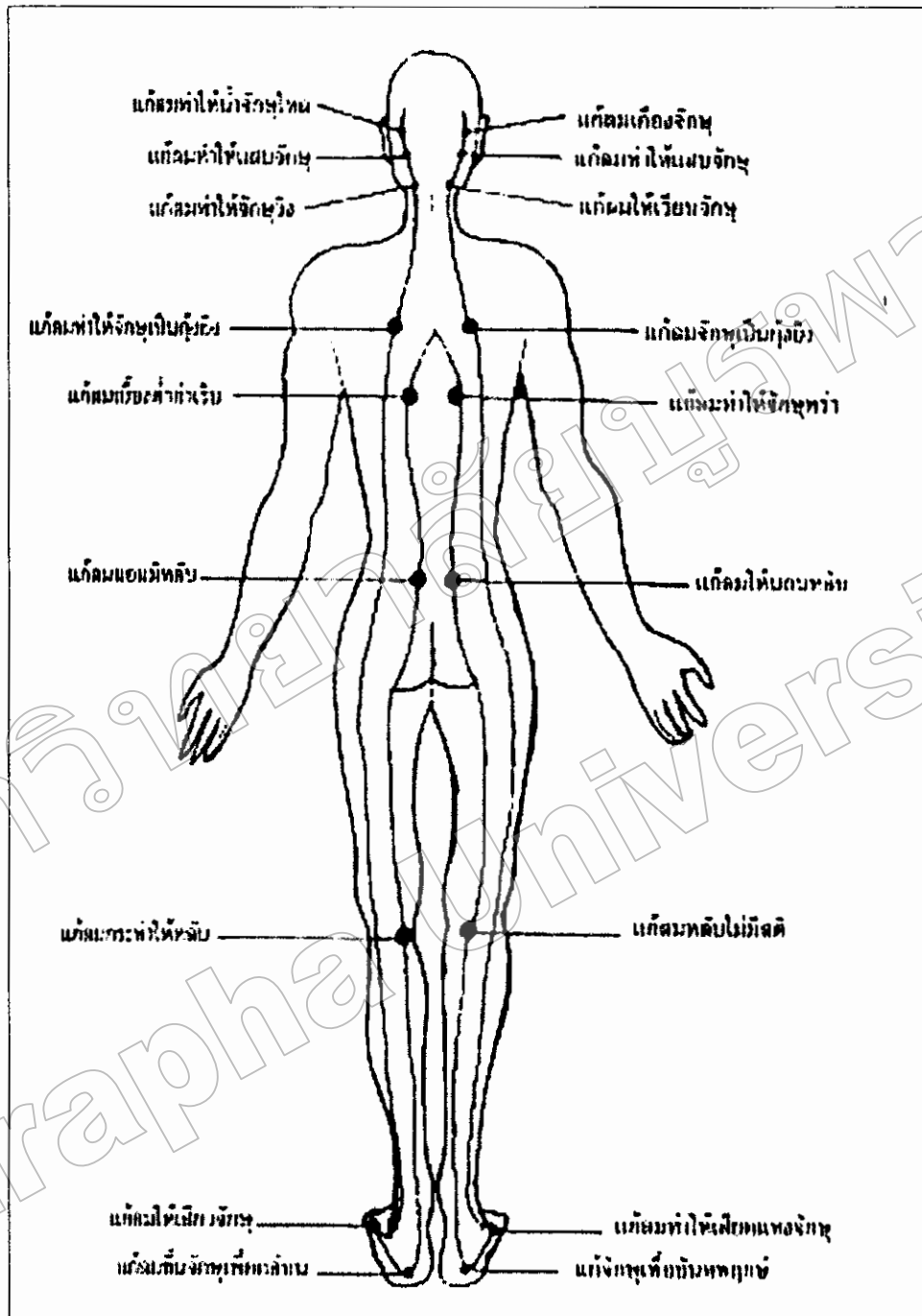
5. เส้นสหัสรังษี

มีตำแหน่งอยู่ข้างซ้ายของสะดือห่างออกไปประมาณ 2 นิ้ว และอยู่ห่างจากเส้นอิทา 1 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว และอยู่ห่างจากเส้นอิทาออกไป 1 นิ้ว แนวเส้นของเส้นดังนี้

- 5.1 แล่นลงไปที่ดินขาค้ายด้านใน
- 5.2 แล่นผ่านบริเวณข้างกระดูกข้อเข่าด้านใน
- 5.3 แล่นต่อลงไปริมข้างกระดูกสันหน้าแข้งด้านใน ผ่านซิดหน้าแข้งถึงตาตุ่มด้านใน
- 5.4 แล่นผ่านริมฝ่าเท้าด้านในทั้งหมดผ่าน โคนนิ้วเท้าทั้งห้า
- 5.5 และวกผ่านริมฝ่าเท้าด้านในวกผ่าน โคนนิ้วเท้าทั้งห้า
- 5.6 และวกผ่านริมฝ่าเท้าด้านนอก ผ่านสันเท้าด้านนอก
- 5.7 แล่นขึ้นริมสันหน้าแข้งด้านนอก ผ่านข้อเท้าด้านนอก
- 5.8 แล่นขึ้นผ่านบริเวณข้างกระดูกข้อเข่าด้านนอก
- 5.9 แล่นขึ้นแนวต้นขาด้านนอก จึงเข้า โคนขาค้างหน้าแล้วผ่านไปที่ย่อง
- 5.10 แล่นผ่านขึ้นไปบริเวณท้อง
- 5.11 แล่นขึ้นไปบริเวณนม ตลอดจนถึงผ่านลำคอด้านหน้า
- 5.12 และแล่นขึ้นไปบริเวณใบหน้าในบริเวณคางซ้ายเข้าไปในโพรงตา



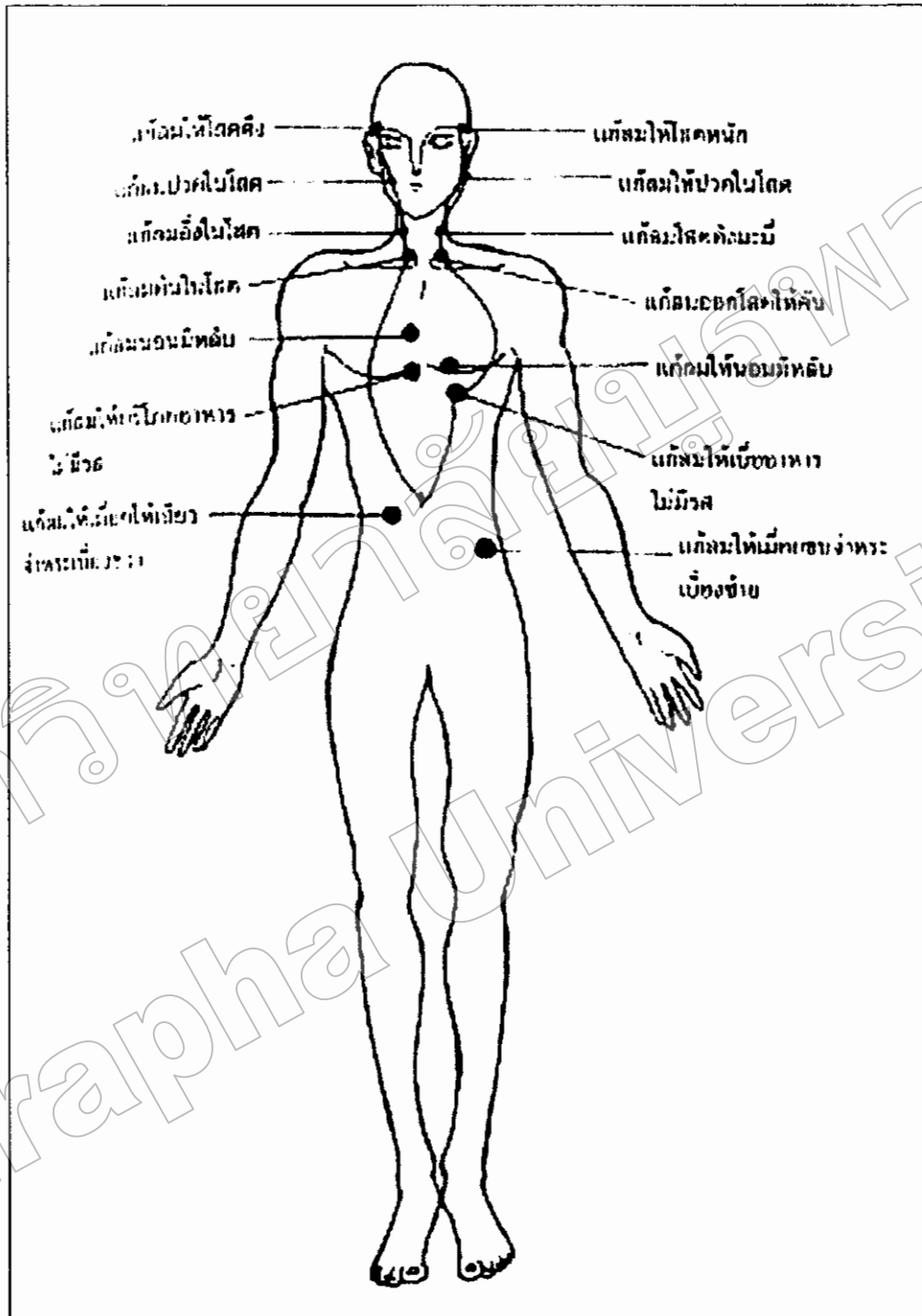
ภาพที่ 12 เส้นทวารี่ด้านหน้า (จักษุขวา) (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 29)



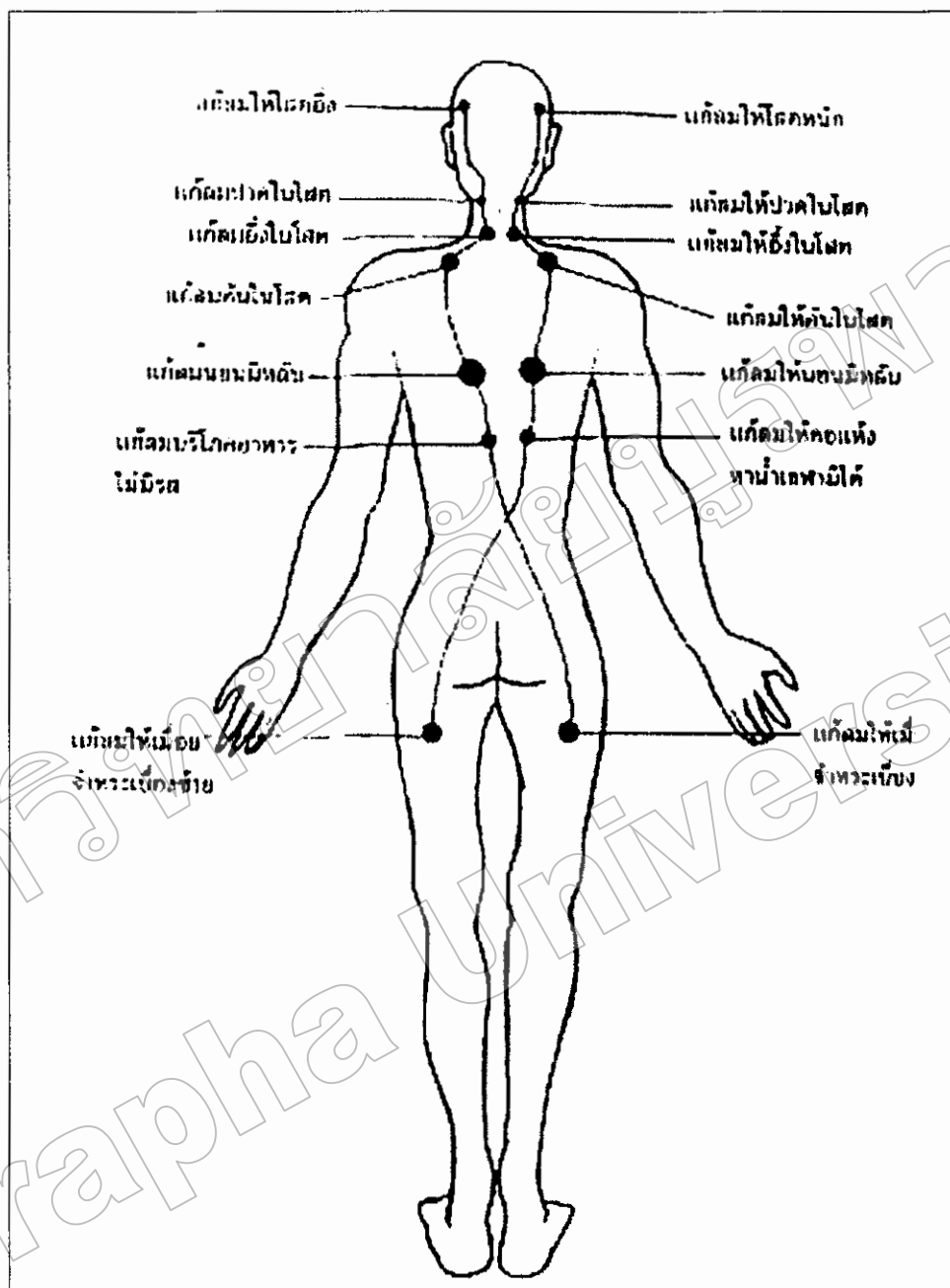
ภาพที่ 13 เส้นทวารี่ด้านหลัง (จักขุขาว) (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 30)

6. เส้นทวารี่

มีตำแหน่งอยู่ข้างขวาของสะดือห่างออกไป 2 นิ้ว และอยู่ห่างจากเส้นปิ่งคลา 1 นิ้ว อยู่ตึกลงประมาณ 2 นิ้ว แนวถ่านของเส้นคล้ายกับเส้นสหัสสร้างสี่ แต่ถ่านด้านขวา



ภาพที่ 14 เส้นจันทุกุสสัง โศกซ้าย (ด้านหน้า) (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 32)

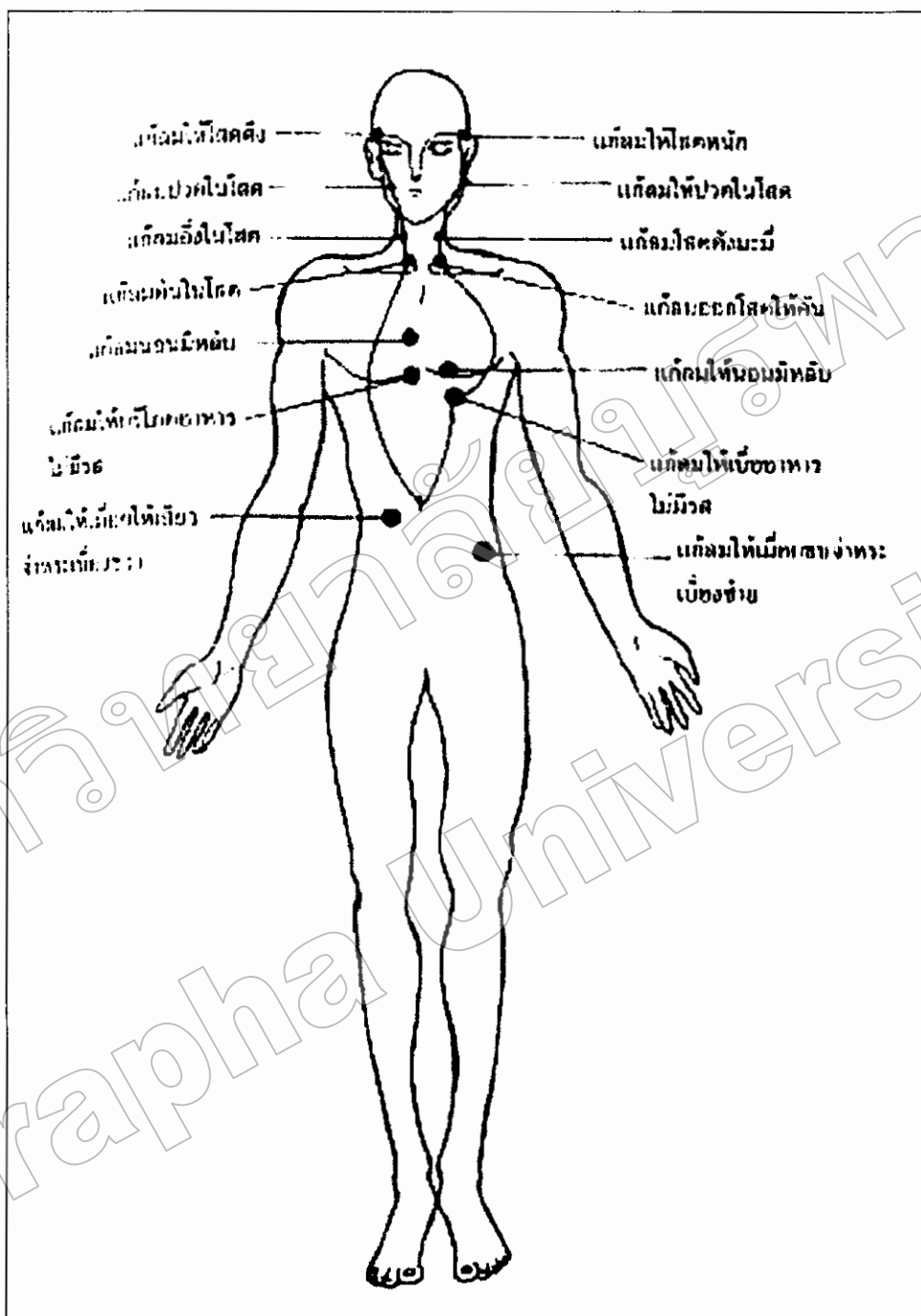


ภาพที่ 15 เส้นจันทฐุสังโสดซ้าย (ด้านหลัง) (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 33)

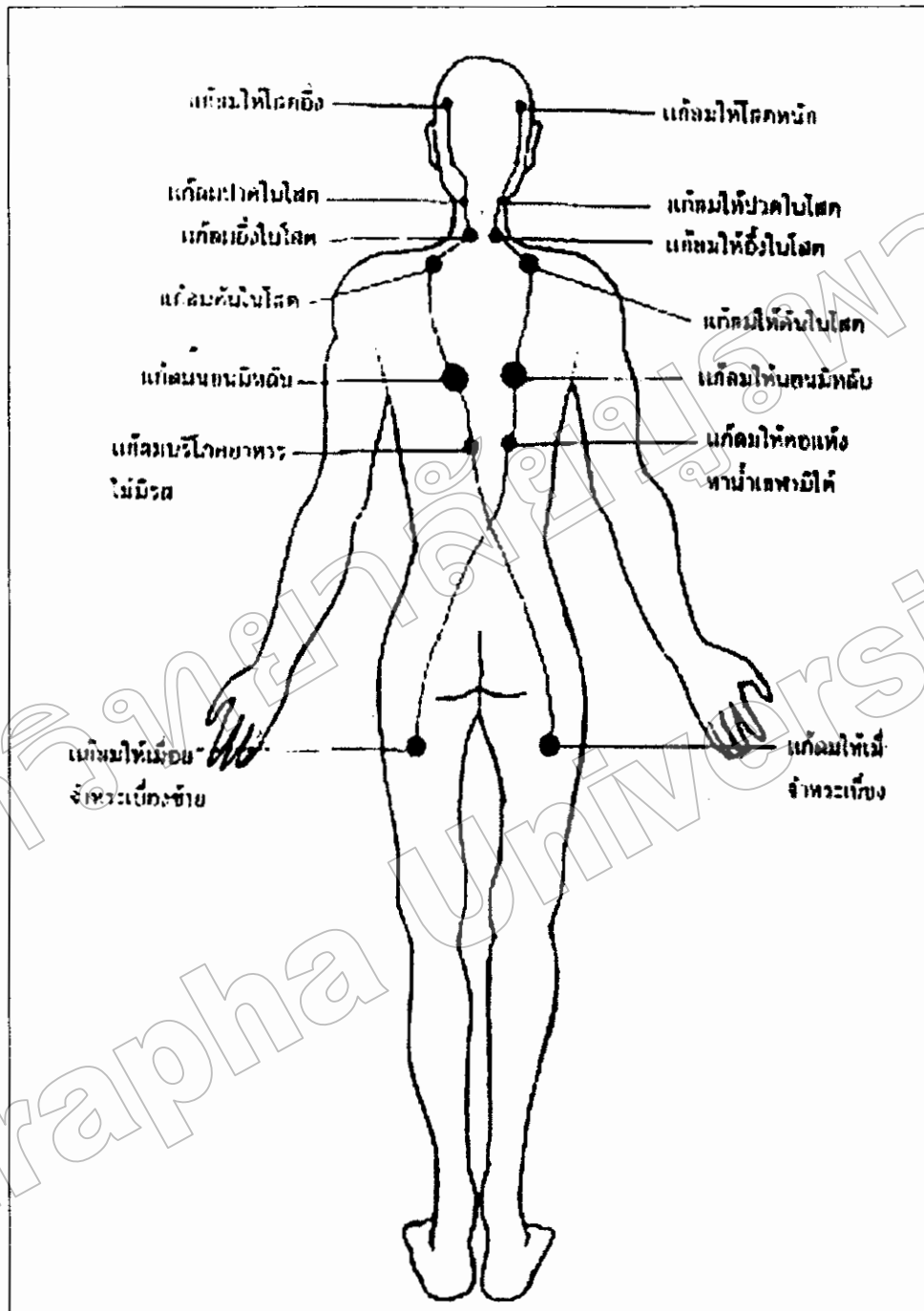
7. เส้นจันทฐุสัง (เส้นดาวสัง)

มีตำแหน่งอยู่ข้างซ้ายของสะดือห่างออกไปประมาณ 3 นิ้ว อยู่ลึกกลงไปประมาณ 2 นิ้ว
แนวเส้นของเส้นดังนี้

7.1 แนวเส้นเส้นขึ้นไปราวนมข้างซ้าย ผ่านก้านคอ แนบชิดก้านคอ และขึ้นไป
หลังหูเข้าไปในหูข้างซ้าย



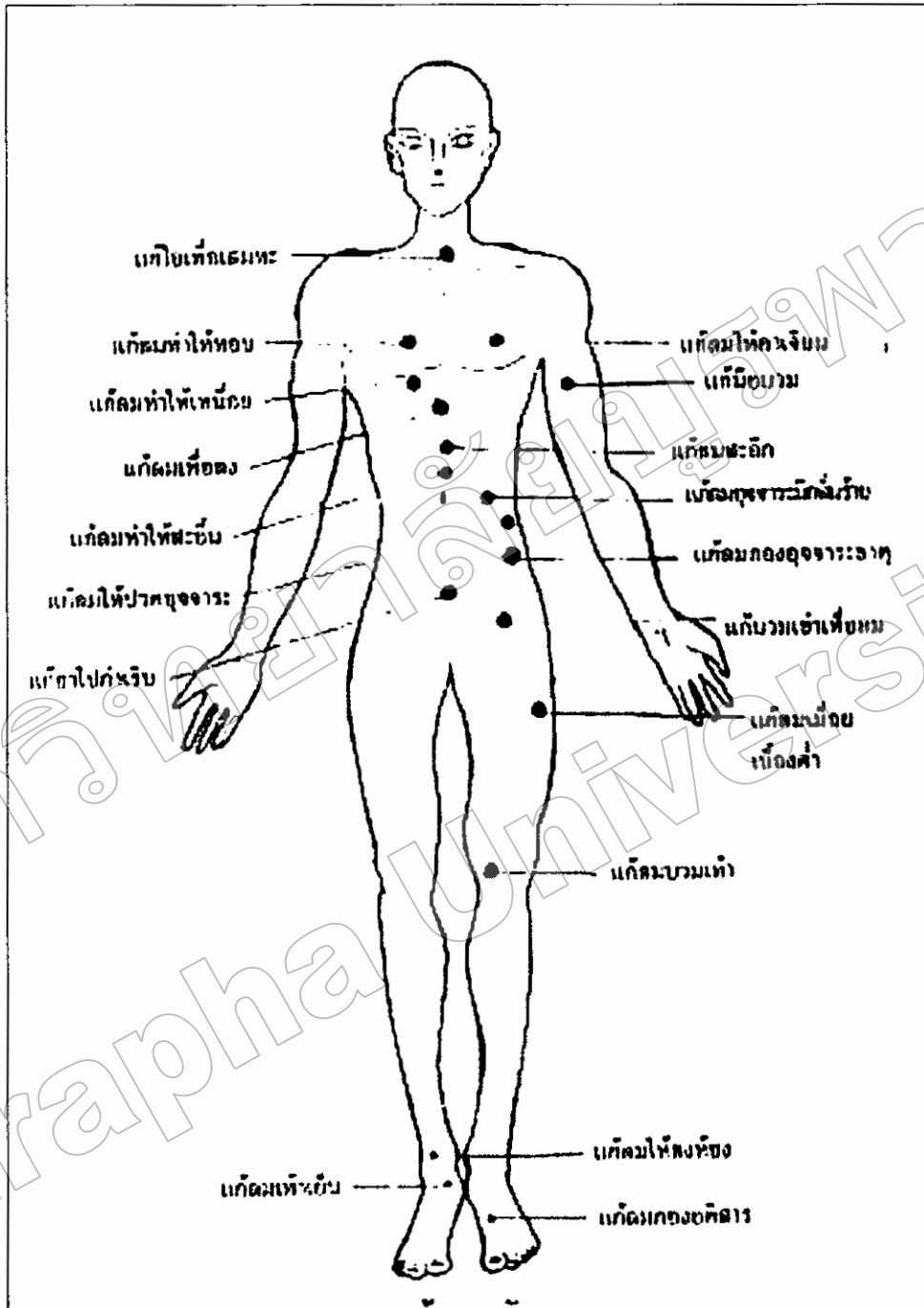
ภาพที่ 16 เส้นรุ้งไทจิวา (ด้านหน้า) (มานพ ประภาสานนท์, 2543, หน้า 32)



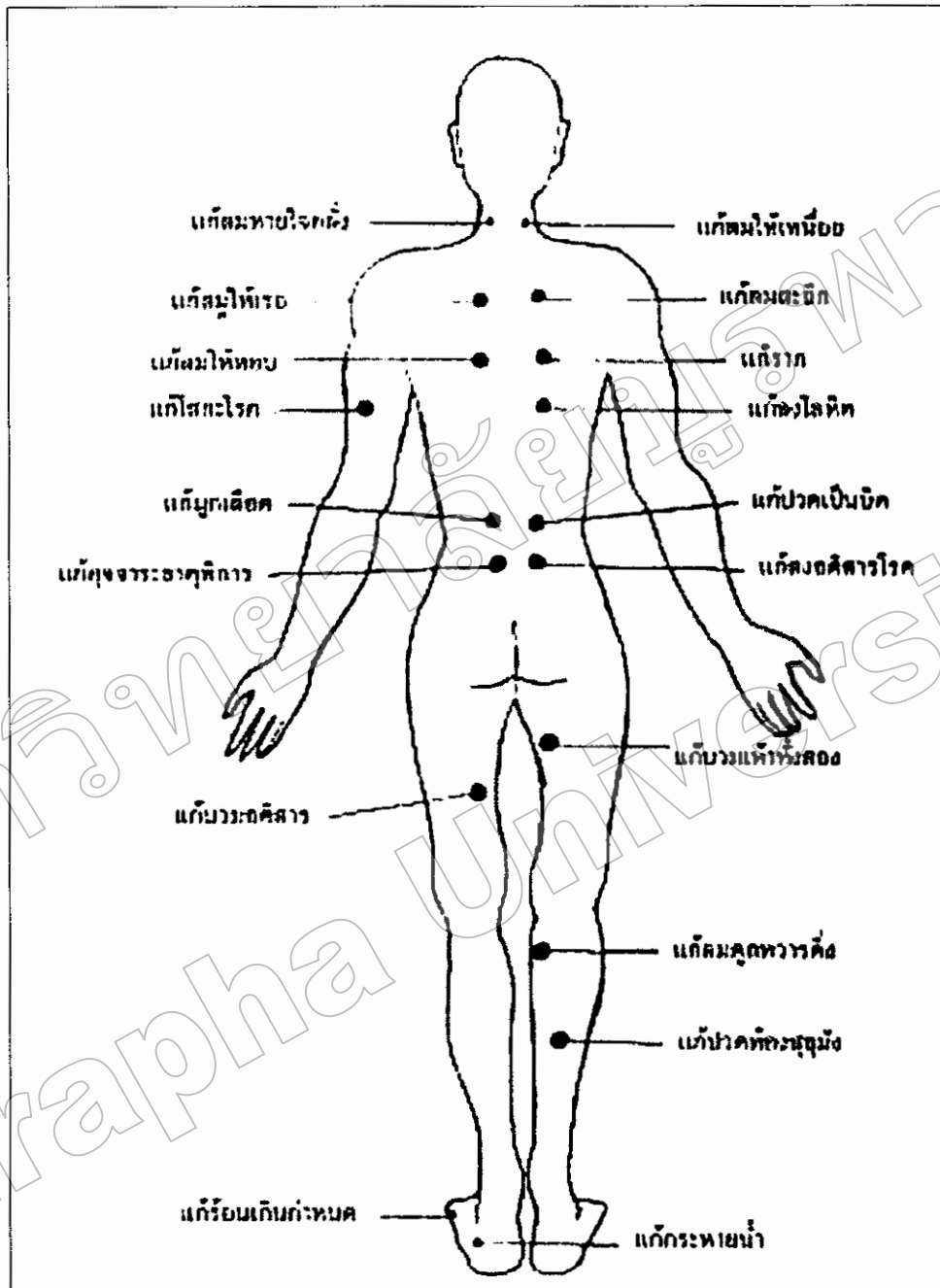
ภาพที่ 17 เส้นรุ้งโสดขวา (ด้านหลัง) (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 33)

8. เส้นรุ้ง (เส้นอุ้งกะ)

มีตำแหน่งอยู่ข้างขวาของสะดือห่างออกไปประมาณ 3 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว
แนวเส้นคล้ายกับเส้นจันทฐสัง แต่อยู่ด้านขวาของลำตัว



ภาพที่ 18 เส้นสูม้งด้านหน้า (มานพ ปรภาษานนท, 2543, หน้า 38)

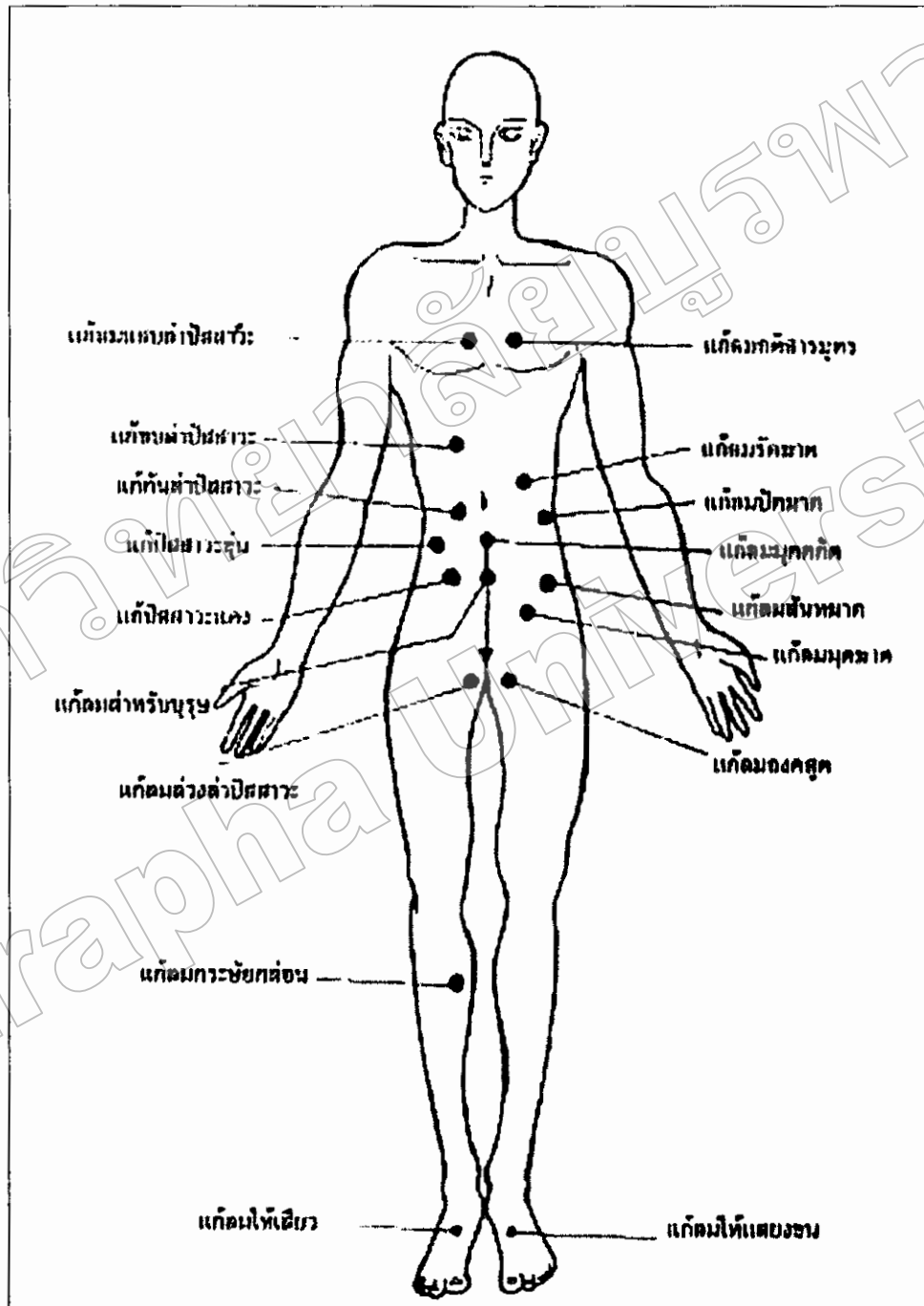


ภาพที่ 19 เส้นสุษุม้งด้านหลัง (มานพ ปรภษษนท, 2543, หน้ 39)

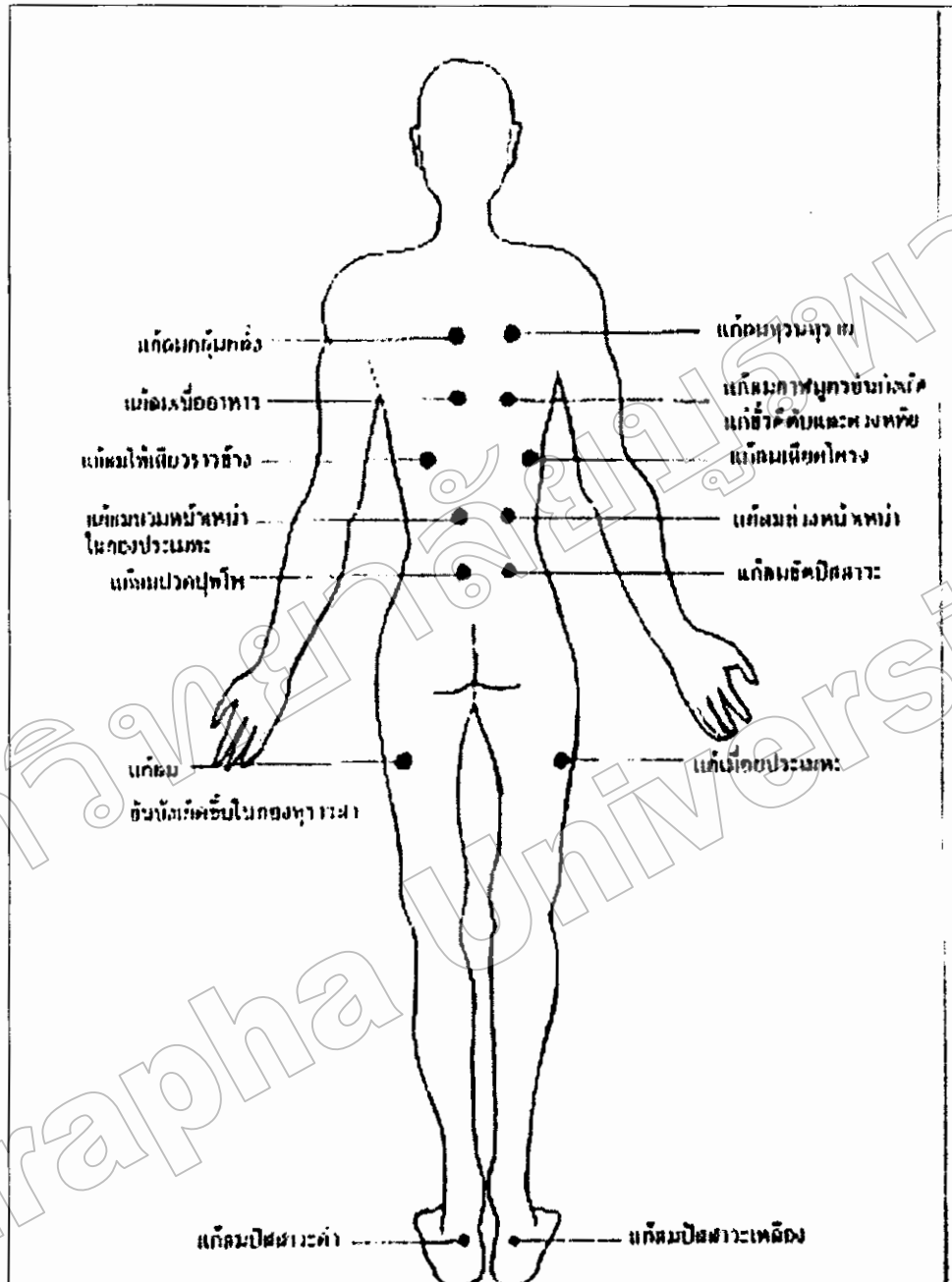
9. เส้นสุษุม้ง

มีตำแหน่งอยู่ต่ำจากสะดือห่างลงมาประมาณ 1 นิ้ว อยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว แนวเส้นของเส้นมีดังนี้

9.1 เล่นลงไปบริเวณหัวหน้าแล้วเล่นกระดูก (ขค) ทวารอุจจาระและยัง
กระดูกทวารปัสสาวะ



ภาพที่ 20 เส้นสิบนี้ด้านหน้า (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 35)



ภาพที่ 21 เส้นลิจินีด้านหลัง (มานพ ประภาณนธ์, 2543, หน้า 36)

10. เส้นลิจินี (เส้นลิจิณะ)

มีตำแหน่งต่ำจากสะดือห่างลงมาประมาณ 2 นิ้ว และอยู่ลึกลงไปประมาณ 2 นิ้ว
แนวเส้นของเส้นออกไปดังนี้

10.1 แนวเส้นแล่นลงไปในพื้นที่หน้าไปท้องคชาตผู้ชาย ถ้าเป็นหญิงจะเข้าไปในบริเวณอวัยวะเพศหญิง (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 17 - 39)

ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์

ความรู้เกี่ยวกับร่างกายของเรา ว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ระบบต่างๆ ของร่างกายมีอะไรบ้าง และมีอวัยวะใดทำงานในระบบนั้น และอยู่ในตำแหน่งใดของร่างกายบริเวณใดเป็นบริเวณที่อันตราย ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ซึ่งในส่วนนี้เรามากจะพอมีความรู้กันอยู่บ้างแล้ว เช่น

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

ประกอบด้วย โครงกระดูกที่เป็นแกนของร่างกายทั้งหมด มีเส้นเอ็นและพังผืดมาเชื่อมต่อกับกระดูกให้คงเป็นรูปร่างอยู่ได้ มีกล้ามเนื้อห่อหุ้มเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ปลายของกล้ามเนื้อจะไปยึดกับกระดูกเป็นส่วนที่เราเรียกว่าเส้นเอ็น การประกอบกันของกระดูก กล้ามเนื้อ และเอ็นนี้ทำให้คงความเป็นรูปร่างภายนอกที่เรามองเห็นได้ และมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มองเห็นได้จากภายนอก

ระบบประสาท

ประกอบด้วย สมอง ไขสันหลัง เส้นประสาท ประสาทอัตโนมัติ ซึ่งโยงใยกันอยู่ทั่วร่างกาย โดยมีสมองเป็นศูนย์บัญชาการใหญ่อยู่ภายในกระโหลกศีรษะของเรา และต่อเนื่องจากสมองลงมา จะเป็นไขสันหลังที่วิ่งไปตามแนวกระดูกสันหลัง แล้วแตกแขนงจากภายในกระดูกสันหลัง ออกมาเป็นเส้นประสาทเส้นเล็ก ๆ วิ่งไปเลี้ยงแขนขา ลำตัว และทุกส่วนของร่างกาย

ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง

ประกอบด้วย หัวใจ เส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ น้ำเลือด ต่อมน้ำเหลือง ท่อน้ำเหลืองม้าม เป็นการไหลเวียนของเลือดที่เริ่มจากหัวใจสูบน้ำเลือด ไปตามเส้นเลือดแดงเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย เส้นเลือดแดงจะมีแขนงเส้นเลือดฝอยอีกมากมายเพื่อเข้าถึงอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย จกนั้นก็จะมีการถ่ายเทของเสียออกมาเข้าสู่เส้นเลือดดำ ซึ่งจะวิ่งกลับมาเข้าสู่หัวใจเพื่อทำการส่งเลือดไปฟอกที่ปอด ให้กลายเป็นเลือดที่ดี แล้วไหลกลับมาที่หัวใจเพื่อสูบไปเลี้ยงร่างกาย เป็นวงจรอย่างเรื่อยไป

ส่วนระบบน้ำเหลืองนั้นจะมีท่อน้ำเหลืองกระจายอยู่ทั่วร่างกาย เมื่อเซลล์ผลิตน้ำเหลืองออกมา มันจะไหลไปตามท่อน้ำเหลือง เข้าสู่ต่อมน้ำเหลือง ซึ่งจะถือว่าเป็นศูนย์รวมสถานีใหญ่ แล้วจัดการเชื้อโรคต่าง ๆ ให้กับเรา

ระบบหายใจ

ประกอบด้วย จมูก หลอดลม ปอด ถุงลม และไซนัส อากาศจะไหลเข้าร่างกายทางจมูก ผ่านไปตามหลอดลมเข้าสู่ปอด เพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ออกซิเจนจะเข้าไปที่ถุงลมภายใน

ปอด ซึ่งจะมีเส้นเลือดมาสัมพันธ์ใกล้ชิด ทำการแลกเปลี่ยนก๊าซกัน โดยถูกลมถ่ายออกซิเจนเข้าไปในเลือด และเลือดถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์เข้ามาในถูกลมคาร์บอนไดออกไซด์ ก็จะผ่านถูกลมในปอดออกมาตามหลอดลม และออกสู่ภายนอก

ระบบย่อยอาหาร

ประกอบด้วย ปาก ฟัน ลิ้น หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ฤงน้ำดี ตับอ่อน อาหารจะผ่านเข้าสู่ร่างกายตามลำดับตั้งแต่ปากผ่านลงมาในหลอดอาหารมาที่กระเพาะอาหารและไปลำไส้ จนสุดท้ายกลายเป็นกากอาหารออกไปจากร่างกายทางทวารหนัก โดยมีตับ ฤงน้ำดี ตับอ่อน เป็นตัวช่วยในการย่อย และดูดซึมอาหาร

ระบบทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์

ประกอบด้วย ไต ท่อไต หลอดไต กระเพาะปัสสาวะ อวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งจะอยู่ภายในช่องท้องของเรา ทำหน้าที่ดูแลในเรื่องการขับถ่ายและการสืบพันธุ์

ความรู้ทางกายวิภาคศาสตร์เหล่านี้ จะเป็นพื้นฐานให้เราทราบว่าบริเวณที่เราจะนวดนั้นมีอะไรที่ต้องระมัดระวังบ้าง เราจะสามารถนวดได้มากน้อยแค่ไหนและแต่ละอวัยวะนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไร จะทำให้เราไม่พลาดในการนวดและทำให้เกิดอันตรายต่อผู้ถูกนวดได้

ความรู้ด้านสรีรวิทยา

เราจะต้องรู้ว่าร่างกายทำงานอย่างไร ระบบต่าง ๆ ที่ประกอบไปด้วยอวัยวะต่าง ๆ นั้น มีหน้าที่อะไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร มีข้อจำกัดอะไรบ้าง การเรียนรู้สรีรวิทยาจะช่วยให้เราเข้าใจการทำงานของร่างกาย รู้ว่าระบบแต่ละระบบนั้นสัมพันธ์กับการนวดอย่างไร และการนวดไปมีผลต่อร่างกายได้อย่างไรบ้าง

ความรู้ทางด้านโรกภัยไข้เจ็บ

ถ้าเรามีความรู้ทางด้านนี้ เราจะพิจารณาได้ว่าโรคนี้จะรักษาด้วยการนวดได้หรือไม่ หรือจะมีผลดีมากขึ้นเพียงใด เราจะทราบถึงความผิดปกติของร่างกาย และการทำงานที่ผิดปกติของร่างกาย เป็นประโยชน์ในการปรับแต่งการนวดให้เหมาะสมกับคนไข้แต่ละคน ซึ่งจะมีพยาธิสภาพไม่เหมือนกัน ทั้งยังทำให้เราตัดสินใจว่าควรจะนวดหรือไม่ หรือจะนวดต่อไปอีกนานเท่าใด (มานพ ประภาษานนท์, 2543, หน้า 43 - 47)

การเตรียมตัวก่อนนวด

ในการนวดควรเตรียมการโดยคำนึงถึง 3 สิ่งต่อไปนี้

1. สถานที่และบรรยากาศ ควรเป็นที่สะอาด เงียบสงบ มีอุณหภูมิพอเหมาะ มีการถ่ายเทอากาศดี อาจเป็นในห้องปรับอากาศหรือห้องโล่งๆ มีพื้นที่กว้างพอจะนอน และเหลือ

ที่ว่างให้เคลื่อนไหวรอบ ๆ ตัวผู้รับการนวดได้สะดวก อาจเป็นนอกร้านบ้านที่ร่มเย็น มีต้นไม้เขียวครึ้ม มีเสียงนกกริ่งเบา ๆ หรือบนหาดริมทะเล ใต้ต้นไม้ชายทุ่ง บนแคร่ที่กว้างและแข็งแรง ใต้ต้นมะม่วงใหญ่ในสวน ฯลฯ ขอให้สงบ สะอาด ปราศจากการรบกวนจากสิ่งอื่น ๆ ความเป็นส่วนตัวพอควรก็นับว่าใช้ได้ ที่นอนสำหรับผู้รับการนวดไม่ควรรองด้วยผ้าห่มหนาหรือที่นอนนุ่มเกินไป เช่น ที่นอนฟองน้ำหรือฟูกสปริง เพราะเมื่อผู้นวดกดมือลงไปบนตัวของผู้รับ ที่นอนจะยุบตาม ทำให้การนวดไม่ได้ผล ผ้าปูที่นอนควรใช้สีเข้มน้ำตาล อาจมีลายสีต่าง ๆ ที่ดูแล้วสบาย น่านอน ไม่ควรใช้ สีขาวเพราะจะทำให้ดูเหมือนที่นอนคนป่วยในโรงพยาบาล ควรให้ผู้รับได้นอนในที่ที่ไม่มีแสงจ้าส่องหน้า เพราะจะทำให้เคืองตาและไม่ผ่อนคลายเท่าที่ควร ถ้าอยู่กลางแจ้ง หรือมีแสงมากอาจใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กปิดตาไว้ก็อาจช่วยได้ การฟังดนตรีในระหว่างการนวดนั้น บางครั้งอาจรบกวนทำลายสมาธิได้ ถ้าจะใช้ให้เลือกดนตรีที่มีจังหวะช้า ไม่กระแทกกระทั้นหรือเสียงแหลมบาดหู ดนตรีบรรเลงจะดีกว่าเพลงที่มีเนื้อร้อง เพราะเนื้อร้องจะทำให้ผู้ฟังติดตามไปด้วย ทำให้เสียสมาธิ ควรเปิดให้เบาที่สุด แต่ถ้าไม่ใช้เลยจะดีกว่า

2. ผู้ให้ ในที่นี้หมายถึงผู้นวดนั่นเอง ต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจ มีความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้รับอย่างแท้จริง ไม่ได้มีจุดหมายอื่นแอบแฝงในการนวด เช่น ต้องการผลประโยชน์บางอย่าง ต้องการเพียงช่วยเหลือให้ผู้รับเกิดความสบายและได้รับประโยชน์โดยใช้การนวดเป็นสื่อหรือเป็นเครื่องมือในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกดังกล่าวเท่านั้น (ในกรณีผู้มีอาชีพรับจ้างนวดหรือหมอนวดอาชีพ การรับเงินค่าบริการถือว่าเป็นสิ่งปกติ สมควรแก่เหตุผลเพราะเป็นค่าบริการไม่ถือว่าเป็นการนวดโดยใจไม่บริสุทธิ์หรือเอาเปรียบแต่อย่างใด) ผู้ให้จะต้องอยู่ในสภาพที่สงบ มั่นคงและผ่อนคลายจึงจะนวดได้ดี ถ้ามีความตึงเครียด วิตกกังวลหรือเจ็บป่วยอยู่ก็ไม่เหมาะที่จะนวด อาจต้องเลื่อนเวลาไปก่อนจนกว่าจะพร้อม ผู้ให้ควรแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่หลวมสบาย เคลื่อนไหวสะดวก ร่างกายโดยเฉพาะมือ ควรสะอาด เล็บสั้น มือที่เหนียวหนับ ชื้นเหนื่อ และกลิ่นไม่สะอาดจากตัวผู้ให้ จะทำให้ผู้รับไม่สบายเท่าที่ควร อุณหภูมิของมือผู้ให้ก็เป็นสิ่งสำคัญ ถ้ามือเย็นจะทำให้ผู้รับรู้สึกไม่สบายไม่ผ่อนคลาย ควรลูบมือไปมาและสลับมือบ่อย ๆ ก่อนนวด จะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงที่ฝ่ามือและปลายนิ้วได้ดีขึ้น ทำให้มืออุ่นขึ้น ช่วยให้นวดได้ผลดีขึ้นด้วย

3. ผู้รับความพร้อมของผู้รับก็เป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าความพร้อมของผู้ให้และสถานที่เลย อาจถือว่าความพร้อมของผู้รับสำคัญที่สุดด้วยซ้ำไป สิ่งแรกสุดคือความไว้วางใจ การที่เราจะนอนลงไปแล้วปล่อยให้คนอื่นหนึ่งลงมือบีบนวด สัมผัสเนื้อตัวของเรานั้น ความไว้วางใจต้องมีมาก่อนเสมอ ถ้ายังไม่มี ความไว้วางใจก็ควรเลื่อนการนวดไปก่อน จนกว่าผู้รับจะพร้อม ผู้รับควรแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่หลวมสบาย เนื้อผ้าไม่หนาหรือลื่นเกินไป (เช่น ผ้ายีนส์

หรือผ่านแพร) เพราะจะทำให้หนาวได้ไม่ดี เครื่องประดับตามร่างกาย เช่น ปิ่นปักผม กิ๊บ แวนตา หรือคอนแทคเลนส์ นาฬิกา แหวน สร้อย เข็มขัด รองเท้า ควรถอดออกเสียก่อน จะช่วยให้ การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หายใจสะดวก ไม่อึดอัด ผู้รับควรอยู่ในสภาพทางกายที่พร้อมและ เหมาะสมกับการนวดด้วย เช่น ไม่อึดหรือหิวจนเกินไป (หลังจากรับประทานอาหารแล้วควรพัก สักหนึ่งชั่วโมงก่อนรับการนวด) ไม่เหนียวหรือง่วงเกินไป ไม่ป่วยหนัก ไม่เป็นไข้หรือมีอาการ อักเสบอย่างมากรู้ เป็นต้น

ข้อควรระวังและข้อห้ามในการนวด

ข้อควรระวังและข้อห้ามต่อไปนี้ มีความสำคัญต่อความปลอดภัยของผู้รับเป็นอย่างมาก ควรตระหนักถึงและปฏิบัติตามทุกครั้งเมื่อทำการนวด

1. ก่อนลงมือนวดจะต้องสอบถามผู้รับเสมอว่ามีอาการไม่สบายอย่างไร มีโรคประจำตัว หรือไม่ เพราะอาการหลายอย่างไม่เหมาะสมที่จะรับการนวดและเมื่อนวดแล้วจะเกิดอันตรายหรือ ทำให้กำเริบได้ เช่น เป็นไข้สูง เป็นโรคหัวใจ ห้ามนวดขณะอยู่ภายใต้ฤทธิ์สุราหรือยาเสพติด
2. ผู้นวด ไม่ควรตั้งตนเป็นหมอและทำการวินิจฉัยโรคต่าง ๆ หรือให้คำแนะนำบอกให้ กินยาต่าง ๆ โดยไม่รู้จริง เมื่อเห็นว่าผู้รับมีโรคหรือมีอาการเจ็บป่วยควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ ก่อน การศึกษาวิชานวดจากหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงความรู้เบื้องต้นสำหรับคนทั่วไปเท่านั้น การศึกษาเพื่อจะเป็นแพทย์ไม่ว่าแผนโบราณ หรือปัจจุบันต้องใช้เวลาหลายปีจึงจะเกิดความรู้ ความชำนาญมากพอ การตั้งตนเป็น “หมอเถื่อน” จึงผิดกฎหมายและศีลธรรม ผู้สนใจวิชานวด พึงระมัดระวังในข้อนี้ให้มากที่สุด
3. การนวดโดยทั่วไปนั้นมุ่งที่จะส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคหรือลดความตึงเครียด เมื่อล้าของร่างกายมากกว่าที่จะเป็นการรักษาโรค ผู้ให้จึงต้องรักษาสุขภาพของตนเองก่อน ต้องมี สุขภาพดีก่อนแล้ว จึงจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับมีสุขภาพดีขึ้นด้วยได้
4. ไม่ควรนวดในเวลาที่ยาวมาก อึดมาก เหนื่อยมาก ง่วงมาก ทั้งผู้ให้และผู้รับ ควร รอให้อยู่ในภาวะปกติเสียก่อน แล้วจึงค่อยลงมือนวด
5. ไม่ควรนวดในขณะที่จิตใจและอารมณ์อยู่ในสภาพไม่ปกติ เช่น มีความหงุดหงิด เสียใจ ผู้ให้จะส่งความรู้สึกที่ไม่ดีไปยังผู้รับ ทำให้หนาวแล้วไม่สบาย
6. สำหรับสตรีมีครรภ์นั้น ควรนวดด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรให้อยู่ใน ท่านอนคว่ำหรือท่าที่ท้องจะถูกบีบหรือกด ไม่ควรนวดท้องเลย (อาจลูบเบา ๆ ได้เท่านั้น) แต่ การนวดไหล่และนวดหลังจากท่านั่งและท่านอนตะแคง รวมทั้งการนวดขาและเท้าจะมีประโยชน์ สำหรับผู้มีครรภ์มาก เพราะน้ำหนักของลูกในท้องจะถ่วงให้ปวดหลัง ปวดไหล่ เมื่อยขาและเท้า

อยู่เสมอ ทั้งการนวดบริเวณหลังส่วนล่าง สะโพกและโคนขาภายในอยู่เสมอนจนถึงเวลาใกล้คลอด ก็จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณนั้นผ่อนคลาย ช่วยให้คลอดง่ายขึ้น

7. ให้สังเกตความพร้อมทางใจของผู้รับ ถ้าไม่พร้อม เช่นอารมณ์ไม่ปกติ ขาดความไว้วางใจ จะแสดงออกในรูปการกระสับกระส่าย เกร็ง หายใจตื้นถี่ หรือจิกจี้ในขณะที่ถูกนวด ควรพยายามสร้างความเชื่อมั่นไว้วางใจในกัน และกันให้มั่นคงพอควรก่อนการลงมือนวด ไม่เช่นนั้นแล้วการนวดก็จะเป็นการทรมานและไม่ได้ประโยชน์ทั้งผู้ให้และผู้รับ ควรยับยั้งการนวดไว้ก่อนจนกว่าทั้งสองฝ่ายจะพร้อม

8. พึงตระหนักเสมอว่าการนวดเหมาะสำหรับใช้ประกอบหรือช่วยส่งเสริมให้การเจ็บป่วยที่เกิดจากความตึงเครียดหายเร็วยิ่งขึ้น แต่ไม่ใช่สำหรับใช้แทนการรักษาจากแพทย์ ผู้ที่สนใจในการนวดจึงควรหาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพและ โรคภัยไข้เจ็บทั่วไปด้วย เพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและปรึกษาแพทย์ในเมื่อมีเหตุสมควร (สมบัติ ตาปัญญา, 2538, หน้า 22-28)

การปฏิบัติและคุณธรรมจริยธรรมของผู้นวด

1. ต้องรักษาสุขภาพของตนให้ดีทั้งทางกาย และทางใจ เพราะถ้ารักษาคนให้มีสุขภาพดีไม่ได้แล้วจะไปรักษาใครได้ เช่น แต่งกายสะอาด ไม่มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก ฯลฯ

2. ต้องตัดเล็บให้สั้น และทำความสะอาดด้วย

3. ถ้าตนเองไม่สบายไม่ควรนวดคนไข้ เพราะจะไม่ได้ผลในการรักษา อาจทำให้คนไข้ติดโรคจากหอม หอมเองก็อาจหอมคนนวดและโรคที่เป็นอยู่อาจกำเริบได้ นับเป็นการให้ร้ายตนเอง และให้ร้ายคนไข้ด้วย

4. ต้องมีคุณธรรม และจริยธรรม พึงปฏิบัติหน้าที่ของตนให้เต็มความสามารถเพื่อให้คนไข้หายดีที่สุด หายเร็วที่สุด เสียเงินน้อยที่สุด ซึ่งจะได้กล่าวพอเป็นสังเขปในตอนต่อไป

การปฏิบัติและคุณธรรมจริยธรรมของผู้นวด

ในเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับหลักใหญ่ 2 ประการ คือ สิ่งควรละเว้น และสิ่งควรประพฤติ ปฏิบัติว่าโดยหลักการแล้วไม่ว่าหอมแผนใด (ตะวันตกหรือตะวันออก) ต้องมีคุณธรรมและจริยธรรมเหมือนกัน แต่อาจแตกต่างกันไปบ้างส่วนปลีกย่อย จรรยาแพทย์ของแพทย์ไทยที่เคยได้มีผู้บันทึกไว้มีมากมายหลายประการพอสรุปได้ดังนี้

1. ไม่คุยโอ้อวดความรู้ ไม่ว่าจะมโนคนหรือไม่มีก็ตาม ซ่อนกินความไปถึงโฆษณาให้คนเชื่อถือ หอมที่ดีจะดังเอง จากคำบอกเล่าของคนไข้แบบปากต่อปากนั่นเอง

2. ไม่ใช้อูบายหลอกลวงคนไข้ด้วยประการต่าง ๆ เพื่อเห็นแก่อามิสสินจ้าง และชื่อเสียง

3. ไม่ยกตนข่มท่าน ยกย่องตนเองแล้วข่มคนอื่น ทำให้เกิดการแตกสามัคคี เข้าทำนอง

“ถูกศิษย์คิดล้างครู”

4. ไม่กระทำการลวนลามคนไข้สตรี หรือญาติคนไข้ ไม่ว่าจะทางกายวาจา หรือแม้ทางใจ
5. ไม่หมกมุ่น หรือมัวเมาในอบายมุขทั้งปวง
6. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน โดยคำนึงถึงคุณวุฒิ วิทยุฒิ และชาติวุฒิไม่ว่าจะเป็นคนร่วมอาชีพ คนไข้ หรือบุคคลอื่นใดก็ตาม
7. มีสติสัมปชัญญะ และขยันขันแข็งในการศึกษาศิลปวิทยา ที่เกี่ยวข้องกับ การแพทย์แผนไทย
8. รักษาความลับของคนไข้อย่างเคร่งครัด
9. มีพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นที่ตั้ง รักษาคนจนคนมีด้วยจิตเสมอกันไม่ลำเอียงด้วยอคติ 4 คือ ลำเอียงด้วยความรัก ความโกรธ ความกลัว ความหลง (โง่)
10. ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม 8 คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์
11. มีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ สถานศึกษาอย่างมาก และอย่างสม่ำเสมอ
12. กระทำการนวดรักษาเพื่อการกุศลเป็นหลัก โดยยึดหลัก “เอจใจเขามาใส่ใจเรา”
13. ห้ามนวดในสถานที่อยู่โคจร ได้แก่ โรงแรม โรงอาบอบนวด โรงน้ำชา แต่จะนวดที่บ้านของหมอนวดเองหรือที่บ้านของคนไข้เท่านั้น (สมาคมแพทย์แผนโบราณแห่งประเทศไทย, 2529, หน้า 8 - 9)

ขั้นตอนการนวดไทยวัดบ้านดอน

ประวัติความเป็นมาของการนวดไทยวัดบ้านดอนจังหวัดระยองเริ่มจากมีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งสนใจเรื่องการนวดแผนโบราณ จึงได้รวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2540 ศึกษาการนวดอย่างจริงจังเพื่อรักษาโรคพื้นฐานตามภูมิปัญญาชาวบ้านและความรู้ความชำนาญจากแหล่งวิชาเพิ่มเติมโดยการเดินทางไปศึกษาวิธีการนวดจากสำนักที่เปิดสอนการนวดที่โรงพยาบาลวังจันทร์จังหวัดระยอง ที่วัดโพธิ์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ ฯ เมื่อสำเร็จก็เริ่มเปิดทำการนวดให้กับประชาชนในระแวกใกล้ ๆ จนมีชื่อเสียง ภายใต้งานนำของพระครูปลัดวิรัตน์ อคฺคมโมและใช้อาคารสถานที่ของวัดบ้านดอนเป็นที่ทำการ โดยมีนายเชิยม ทำฉลาดเป็นประธาน มีกิจกรรมการนวดประคบ อบสมุนไพร ซึ่งมีชื่อเรียกว่า “ศูนย์อบสมุนไพรวัดบ้านดอน” ในครั้งแรกมีผู้ปฏิบัติงาน 17 คน มีเตียง 5 เตียง ปัจจุบันดำเนินงานภายใต้ประธานคนใหม่ซึ่งได้รับคัดเลือกจากสมาชิกให้ทำหน้าที่แทน คือ นายจ๊วย แจ่มแจ่ม ซึ่งท่านได้ศึกษาการนวดจากที่ต่าง ๆ และนำประสบการณ์ที่ได้มาประยุกต์ให้การนวดเป็นเอกลักษณ์และแบบของกลุ่มจนได้รับการยกย่องเป็น “หนึ่งผลิตภัณฑ์ หนึ่งตำบล” ของตำบลเชิงเนิน อำเภอเมือง จังหวัดระยอง (สถาบันศิลปและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา, 2547, หน้า 1 - 2)

ขั้นตอนท่านวดหลักของการนวดไทยวัดบ้านดอนจังหวัดระยอง ประกอบด้วย

1. ท่านอนหงาย (นวดส่วนล่าง)
2. ท่านอนตะแคง
3. ท่านอนคว่ำ
4. ท่านอนหงาย (นวดส่วนบน)
5. ท่านั่ง

ซึ่งแต่ละท่าก็มีขั้นตอนการนวดแตกต่างกันไป การนวดไทยวัดบ้านดอนเป็นการนวดแบบเชลยศักดิ์ผสมกับการนวดแบบราชสำนัก ปัจจุบันการนวดที่วัดบ้านดอนเปิดบริการประชาชนทุกวัน หยุดเฉพาะวันพระ นอกจากการนวดแล้วยังเปิดทำการสอนให้กับประชาชนและผู้สนใจ ทั้งชาวไทยและต่างประเทศ ผู้ที่มาเรียนและจบไปแล้วได้นำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพการนวดจนประสบความสำเร็จมากมายในจังหวัดระยอง (จู๊ย แจ่มแจ่ม, สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2548)

การนวดท่านอนหงาย (นวดส่วนล่าง)

ท่าที่ 1 ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาช้ายกางออก และงอเข่า ขาขวาเหยียดตรง

ผู้นวด คูกเข่าอยู่ด้านข้างขาที่เหยียด

เริ่มกดที่ฝ่าเท้าซ้าย ไล่จากปลายเท้าไปส้นเท้าแล้วไล่ลงฝ่าเท้าอีก ขึ้นและลง 2 ครั้ง ให้หัวฝ่าเท้าตามแนวที่ฝ่าเท้า

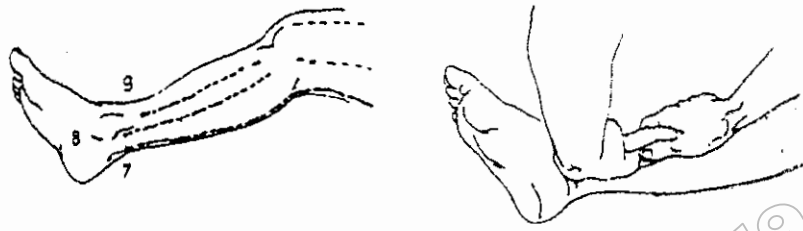


ภาพที่ 22 เปิดประตูลม (รัตติยา จินเดหาวา, 2539, หน้า 65)

ท่าที่ 2 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

ต่อจากท่าที่ 1 กดตรงเอ็นหลังส้นเท้า (Tendo Achillis) กดทีละจุด ห่างกันประมาณครึ่งถึงหนึ่งนิ้ว กดไล่ขึ้นตามเส้นจนขาหนีบ เมื่อถึงระดับเข่าจะอยู่ประมาณกึ่งกลางเข่าด้านหลังที่ระดับต้นขาจะอยู่ด้านในของต้นขา บริเวณกล้ามเนื้อในการหนีบขา และงอเข่า {Adductor and Hamstrings (Medial Head)} เมื่อถึงขาหนีบแล้ว ให้กดตามแนวเดิมจนมาถึงเอ็นหลังส้นเท้าใหม่



ภาพที่ 23 นวดขาส่วนล่าง (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 65)

ท่าที่ 3 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

ต่อจากท่าที่ 2 เริ่มกดตรงตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างเอ็นหลังส้นเท้ากับตาตุ่มด้านในข้างซ้าย แล้วไล่ขึ้นตามเส้นจนถึงขาหนีบ เมื่อถึงระดับน่องจะอยู่บริเวณกล้ามเนื้อน่อง ที่ระดับต้นขาจะอยู่แนวกึ่งกลางต้นขาบริเวณกล้ามเนื้อหนีบขา (Adductor) เมื่อถึงขาหนีบแล้วให้กดตามแนวเดิมกลับมาจนถึงจุดเริ่มต้นของท่านี้

ท่าที่ 4 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

ต่อจากท่าที่ 2 เริ่มกดตรงตำแหน่งตาตุ่มด้านใน เอียงตาตุ่มเข้ามาด้านหลังเล็กน้อยแล้วกดไล่ขึ้นไปจนถึงเข้าตามแนวระหว่างกระดูกหน้าแข้งและกล้ามเนื้อน่อง พอถึงเข้าแล้วข้าม ขึ้นไปเหนือเข้า แล้วให้กดตามแนวกระดูกต้นขา (Femur) จนถึงขาหนีบ แล้วไล่ลงไปจุดเริ่มต้นใหม่ การกดให้กดตามแนวกระดูกนี้ ไม่ใช่กดที่กระดูก แต่จะเป็นกล้ามเนื้อที่ติดกับกระดูก

ท่าที่ 5 ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาเหยียดตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดที่หน้าข้อเท้าข้างขวา แล้วไล่ลงไปตามหลังเท้าจนถึงนิ้วเท้า แล้วกลับมาที่ หน้าข้อเท้าใหม่ ทำเช่นนี้จนทั่วหลังเท้า (Dorsum of Foot)



ภาพที่ 24 กดจุดหลังเท้า (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 66)

ท่าที่ 6 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดที่หน้าข้อเท้าตรงกึ่งกลางระหว่างตาตุ่มในและนอกของเท้าขวา กดไล่ขึ้นตามแนวกระดูกหน้าแข้งด้านนอก พอถึงเข่า ให้กดไล่ตามแนวกระดูกต้นขา ค่อนข้างจะอยู่ตรงแนวกึ่งกลางต้นขาพอดี จนถึงขาหนีบแล้วไต่ลง ไปจุดเริ่มกดใหม่



ภาพที่ 25 นวดขาส่วนล่าง (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 67)

ท่าที่ 7 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

เริ่มกดตรงตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างจุดเริ่มในท่าที่ 6 กับตาตุ่มด้านนอกของขาขวาแล้วกดไล่ขึ้นตามร่องกล้ามเนื้อที่อยู่ถัดจากแนวกดในท่าที่ 6 มาทางด้านข้าง กดไล่ขึ้นจนถึงข้อเข่าและข้อสะโพก แล้วไต่ลงมาจุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 8 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

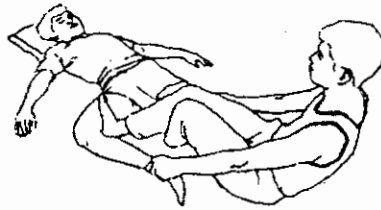
เริ่มกดตรงตำแหน่งที่ตรงกับตาตุ่มด้านนอกของขาขวา แต่เฉียงไปด้านหลังและบนเล็กน้อย กดไล่ขึ้นตามกล้ามเนื้อน่องด้านข้าง จนถึงเข่า และกดไล่ขึ้นตามด้านข้างของต้นขาจนถึงข้อสะโพก แล้วไต่ลงมาจุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 9 – 16 ผู้นวดอยู่ในท่าเช่นเดียวกับท่า 1 - 8 แต่สลับข้างกัน

ผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 1 - 8 แต่สลับข้างกัน

ท่าที่ 17 ผู้ถูกนวด นอนหงาย กางขาและงอเข่าซ้าย

ผู้นวด นั่งอยู่ด้านขวา แล้วเหยียดขาที่ถนัดไปยังกล้ามเนื้อต้นขาด้านในของขาทั้งสอง มือขวาให้จับที่ข้อเท้าซ้ายของผู้ถูกนวดเริ่มเหยียดขาที่วางอยู่ที่ต้นขาทั้งสองให้เข้าผู้นวดเหยียดตรง คลึงไปทางด้านบนเล็กน้อย ทำเช่นนี้ให้ทั่วต้นขาด้านในของผู้ถูกนวด นวดขึ้นลงสัก 2 ครั้ง



ภาพที่ 26 นวดขาอ่อนบน (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 68)

ท่าที่ 18 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 17

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 17

โดยทำต่อจากท่าที่ 17 ให้ผู้นวดยังคงวางเท้าไว้ที่ต้นขาด้านในของผู้ถูกนวด แล้วจับเท้าของผู้ถูกนวดให้งอเข้าพับข้ามขาผู้นวด มือซ้ายจับที่หลังเท้าผู้ถูกนวด แล้วกดลง ให้เข้าชายงอเต็มที่ โดยที่มือขวาของผู้นวดจับอยู่ที่เข่าที่ถูกดัดนั้น

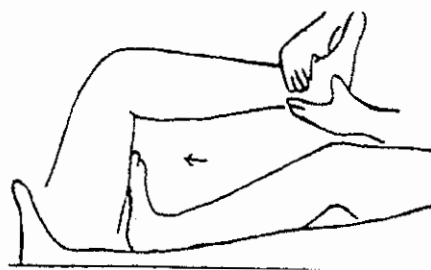


ภาพที่ 27 การดัดขา (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 68)

ท่าที่ 19 ผู้ถูกนวด นอนหงาย งอเข้า งอสะโพกข้างซ้าย 90 องศา

ผู้นวด นั่งหันหน้าตรงเข้าทางด้านฝ่าเท้า มือขวาจับที่หลังเท้าด้านข้างมือ

ซ้ายจับอยู่ที่ข้อเท้าด้านล่าง เท้าขวาวางอยู่ที่สะโพกของผู้ถูกนวด โดยงอเข้าอยู่เล็กน้อยเริ่มดึงขาผู้ถูกนวดให้เหยียดออกพร้อมกับเหยียดเข่าของผู้นวดเองให้ตรง ดันไปที่สะโพก ลำตัวของผู้นวดจะเอนไปทางด้านหลัง ทำเช่นนี้ให้ทั่วต้นขาด้านหลัง ทำขึ้นลงสัก 2 ครั้ง โดยขาผู้นวดจะเลื่อนขึ้นลงตามต้นขาด้านหลังแต่ละครั้ง ที่เปลี่ยนที่วางเท้า ให้ดึงขาผู้ถูกนวดด้วย



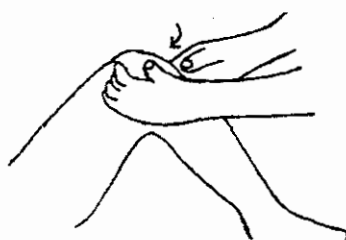
ภาพที่ 28 การดัดงา (รัตติกาล จินเดหวา, 2539, หน้า 69)

ท่าที่ 20 ผู้ถูกนวด งอเข่า งอสะโพก วางเท้าซ้ายอยู่บนเข่าของผู้นวด
ผู้นวด นั่งหันหน้าตรงเข้าทางฝ่าเท้า งอเข่าขวาให้ผู้ถูกนวดวางเท้าได้พอดี
นวดหลังเท้าผู้ถูกนวดให้ทั่ว ประคองอย่าให้ขาของผู้ถูกนวดล้ม แล้วดัดนิ้วเท้าให้ครบทั้ง 5 นิ้ว



ภาพที่ 29 ดัดนิ้วเท้า (รัตติกาล จินเดหวา, 2539, หน้า 69)

ท่าที่ 21 ผู้ถูกนวด งอเข่า งอสะโพก วางเท้าซ้ายราบกับพื้น
ผู้นวด นั่งหันหน้าเข้าหาผู้ถูกนวด โดยวางขาทับหลังเท้าที่ชันอยู่ของผู้
ผู้ถูกนวด มือซ้ายวางบนเข่าที่งอไว้หุ้มมือขวา กดกล้ามเนื้อด้านข้างของหน้าแข้ง ตามแนว
หน้าแข้ง จากระดับเข่าไปถึงข้อเท้าแล้วย้อนกลับจุดเริ่มกดใหม่

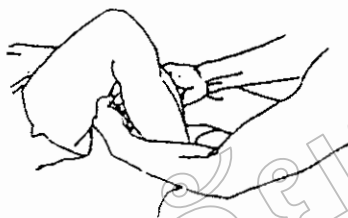


ภาพที่ 30 กดหน้าแข้ง (รัตติกาล จินเดหวา, 2539, หน้า 69)

ท่าที่ 22 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 21

ผู้นวด นั่งอยู่เช่นเดิม

ใช้ปลายนิ้วทั้ง 4 ของทั้ง 2 มือค้ำสิ่งที่ยึดของขาที่ชันไว้ ไล่จากหลังเข่าจนถึงหลังข้อเท้า แล้วไล่ขึ้น มือซ้าย และขวาของผู้นวด ต้องสลับกันขณะที่นวดพร้อมกับเปลี่ยน ตำแหน่งไปเรื่อยๆ ถึงหน้าขาด้านบน

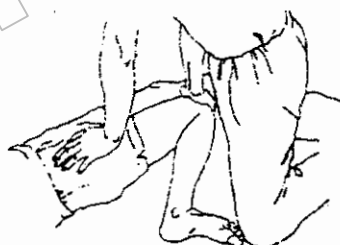


ภาพที่ 31 การค้ำน่อง (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 70)

ท่าที่ 23 ผู้ถูกนวด นอนหงาย ขาขวาเหยียดตรง ขาซ้ายงอเข่า สะโพก แล้วพับเข่าเข้ามาทับบนขาขวา

ผู้นวด นั่งชันเข่าด้านซ้ายของผู้ถูกนวด

มือซ้ายจับที่ข้อเท้าที่พับของผู้ถูกนวด มือขวาจะกดตามขาที่งอขึ้น ไล่กดตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงเท้า แล้วกดขึ้น การกดนี้ใช้ทั้งฝ่ามือกด

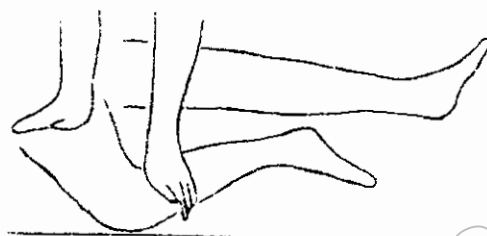


ภาพที่ 32 กดหน้าขา (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 70)

ท่าที่ 24 ผู้ถูกนวด นอนหงาย งอเข่า งอสะโพก เช่น เดิมแต่กางขาออกให้เข่าติดพื้น เข่ายังงออยู่

ผู้นวด เช่นเดียวกับ ท่าที่ 23

โดยมือขวาจับอยู่ที่เข่าซ้ายของผู้ถูกนวด แล้วใช้ฝ่ามือซ้ายกดตามขาที่พับนั้น ไล่ตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงข้อเข่า แล้วเปลี่ยนมากกดด้วยมือขวาจากข้อเข่าจน ถึงข้อสะโพกแล้วกดย้อน กลับมา



ภาพที่ 33 กดขาด้านใน (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 70)

ท่าที่ 25 ผู้ถูกนวด เขยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด อยู่ในท่าคุกเข่าด้านข้างผู้ถูกนวด เช่นเดิม แต่ฝ่ามือขวาจะรองอยู่ที่ส้นเท้าขวา ฝ่ามือซ้ายกดอยู่ที่ต้นขาเหนือหัวเข่า

เริ่มโน้มตัวมาด้านศีรษะผู้ถูกนวด ขณะที่แขนขวาเหยียดตรง ดันฝ่าเท้าขวาผู้ถูกนวดไปด้านศีรษะพร้อมกันนี้ที่มือซ้ายของผู้นวดให้กดลงที่ต้นขาด้วย ค้างไว้เล็กน้อย ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง โดยเลื่อนตำแหน่งกดของมือซ้ายขึ้นเล็กน้อยในแต่ละครั้ง



ภาพที่ 34 ดึงฝ่าเท้า (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 71)

ท่าที่ 26 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 25

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 25

ฝ่ามือขวาวางอยู่ที่หลังเท้าขวาของผู้ถูกนวด แล้วกดเท้าลง พร้อมกับผู้นวดออกแรงกดที่มือซ้ายซึ่งวางอยู่ที่เหนือหัวเข่าพร้อมกัน



ภาพที่ 35 กคปลายเท้า (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 71)

ท่าที่ 27 – 36 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 17-26 แต่เปลี่ยน เป็นนวดขาขวา

ท่าที่ 37 ผู้ถูกนวด นอนหงาย เขยียดขาตรงทั้ง 2 ข้าง

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านซ้ายผู้ถูกนวด

จับชีพจรที่ต้นขาซ้ายบริเวณขาหนีบ แล้วใช้มือซ้ายวางตรงตำแหน่งนั้นมือขวาวางทับมือ

ซ้าย ออกแรงกดลงไปทั้ง 2 มือ ค้างไว้สักครู่ นับในใจประมาณ 1 - 40 แล้วปล่อย



ภาพที่ 36 กคขาหนีบ (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 71)

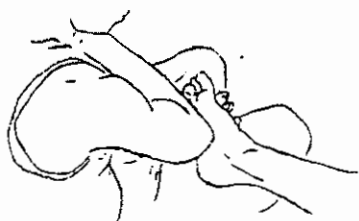
ท่าที่ 38 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 37 แต่เป็นขาขวา

นวดท่านอนตะแคง

ท่าที่ 1 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงขวา ขาซ้ายงอเข้า งอสะโพก เข้าจดหมอน หรือพื้น
ขาขวาเขยียดตรง

ผู้นวด ให้ขาที่เขยียดของผู้ถูกนวด พาดเท้าลงบนตัก ของผู้นวด

ใช้ข้อศอกซ้ายกดตามฝ่าเท้า ไหล่จากส้นเท้า ไปปลายเท้า ทำย้อนกลับให้ทั่วฝ่าเท้าแล้ว
วางเท้าลงกับพื้น

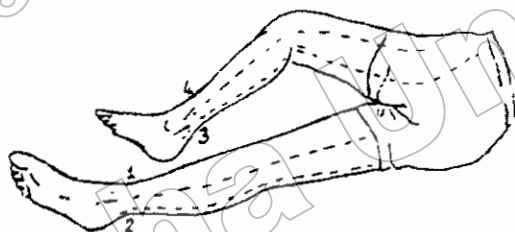


ภาพที่ 37 สอกกดฝ่าเท้า (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 75)

ท่าที่ 2 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ทางด้านขวาเหยียด ของผู้ถูกนวด

จุดเริ่ม กดที่เส้นเอ็น บริเวณข้อเท้าขวาหลังตาตุ่มด้านใน กดขึ้นไปจนถึงกลางขาหนีบ ด้านที่หันขึ้นด้านบน (ตรงขาอ่อน) ขณะที่ กดถึงน่อง จะอยู่ประมาณกลางน่องแล้วไต่กดจากจุด ขาหนีบ จนถึงจุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 1 รูปด้านล่าง)



ภาพที่ 38 นวดขาด้านในและด้านนอก (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 76)

ท่าที่ 3 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งคุกเข่าเช่นเดิม

จุดเริ่มกดจะอยู่ถัดจากเอ็นหลังเท้า เข้าด้านในเล็กน้อยพอกดไล่ถึงน่อง จะอยู่ถัด จากกึ่งกลางน่องทางด้านหลัง แล้วกดให้ถึงตำแหน่งต้นขาดัดกับกันข้อย กดกลับลงไปจุดเริ่ม กดใหม่ (เส้นที่ 2)

ท่าที่ 4 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งคุกเข่าเช่นเดิม

ใช้ฝ่ามือกดให้ทั่วขาที่เหยียด โดยเริ่มที่จุดต้นขา จนไปถึงฝ่าเท้าแล้วกดกลับที่เดิม

ท่าที่ 5 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งคุกเข่า

ใช้นิ้วมือกดที่ หลังเท้าของเท้าขวาซึ่ง งออยู่ กดให้ทั่วจนถึงด้านข้างของเท้าขวานั้น

ท่าที่ 6 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด ต่อจากท่า 5

เริ่มกดที่เอ็น หลังสันเท้า (เอ็นร้อยหวาย) กดไปตามกลางน่อง จนถึงด้านหลังของต้นขา
สุดท้ายก้นข้อย่างบน เถียบถึงเอว แล้วกดลงตามแนวเดิม จนถึง จุดเริ่มกดใหม่ (เส้นที่ 3)

ท่าที่ 7 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งคุกเข่าเช่นเดิม

เริ่มกดที่จุดถัดจากเอ็นหลังข้อเท้าขึ้นมาด้านบน หลังตาตุ่มซ้าย กดตามด้านข้างของ
หน้าแข้ง จนถึงด้านข้างของต้นขาเอียงมาทางด้านหลังเล็กน้อย สุดท้ายข้อสะโพก แล้วกดกลับที่
จุดเริ่มกดใหม่ ตามแนวเดิม (เส้นที่ 4)

ท่าที่ 8 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งอยู่ท่าเดิม

ใช้ฝ่ามือกดด้านบนของขาข้างทั้งสองขาให้ทั่ว เริ่มจากต้นขาที่ข้อสะโพก จนถึงเท้าแล้ว
กลับที่เดิม

ท่าที่ 9-16 ผู้ถูกนวด และผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 1-8 แต่ทำสลับข้างกัน

โดยผู้ถูกนวดนอนตะแคงทับด้านซ้าย ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

ท่าที่ 17 ผู้ถูกนวด ยังคงนอนตะแคง ทับขาซ้าย ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

ผู้นวด นั่งอยู่ข้างที่เหยียด แล้วใช้ขาข้างที่ถนัด ใช้ฝ่าเท้าดันไปที่ต้นขา

ด้านหลังของขาข้างทั้งสองของผู้ถูกนวด มือซ้ายจับที่ข้อเท้าขาทั้งสอง มือขวาจับที่ขาที่เหยียดของผู้นวด
หรือทั้งสองมือจับที่ข้อเท้าของขาองก็ได้ ขาที่จะใช้นวดควรจะงอเข้าอยู่เล็กน้อย ขณะที่นวด หรือใช้
แรงกดไปที่ต้นขาอ่อนของผู้ถูกนวด ขาผู้นวดจะเหยียดตรงพอดีเพื่อจะได้มีแรงกดลง

ท่าที่ 18 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 17

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 17

ให้ค้างปลายเท้าไว้ที่ ข้อเข่าด้านหลัง ของผู้ถูกนวด แล้วจับปลายเท้าผู้ถูกนวดข้าม
หน้าแข้งผู้นวดพาดไป ที่หลังเท้า ของขาอื่น ให้เข่างอพับเต็มที่

ท่าที่ 19 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 18

ผู้นวด ใช้เข่าซ้ายกดลงที่ต้นขาของขาเหยียด ตรงรอยต่อกันกับต้นขาของขาข้างที่เหยียดอยู่ มือซ้ายจับที่สะโพกบน มือขวาจับที่เข่าขวาที่งออยู่กดค้างสักครู่ จึงปล่อย แล้วกดไล่ลงมาอีก 2 จุด โดยกดด้วยวิธีเดียวกัน

ท่าที่ 20 – 22 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 76 - 79 แต่สลับขาทำ และตะแคงทับข้างซ้ายแทน

ท่าที่ 23 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด ใช้นิ้วหัวแม่มือกดที่สะบักด้านหลังและด้านล่าง

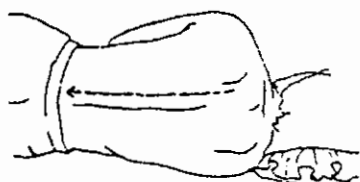


ภาพที่ 39 นวดสะบัก (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 78)

ท่าที่ 24 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดที่ข้างกระดูกสันหลังด้านหลังด้านบน ตั้งแต่ระดับ ก้นกบ กดไล่ขึ้นมาจนถึงต้นคอและลำบัก แล้วกดไล่ลงไปจุด เริ่มต้นใหม่



ภาพที่ 40 นวดตามแนวกระดูกสันหลัง (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 79)

ท่าที่ 25 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 24

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 24

เมื่อกลับมาถึงจุดก้นกบแล้ว ให้กดไล่ขึ้นตามแนวเดิมจนถึง ต้นคอระดับไหล่ แล้วกดที่ด้านข้างกระดูกอกขึ้นไปจนถึงท้ายทอย กดหลังหุ้ยมัด้านบนของใบหู ไปหน้าหูจนถึงขมับจนถึงขมับในลักษณะวนขึ้นแล้วกดย้อนกลับลง ไปถึงก้นกบใหม่

ท่าที่ 26 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา เช่นเดิม แต่มือซ้ายให้วางเหยียด บนลำตัวด้านบนคว่ำมือ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านหลัง เริ่มใช้นิ้วหัวแม่มือ ทั้ง 2 ข้าง กดตั้งแต่หัวไหล่ด้านบนแขนกดตามแนวด้านบนจนมาถึงประมาณกึ่งกลางของข้อมือ แล้วกดย้อนกลับที่จุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 27 ผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างขวา ไหล่ขวาติดพื้น บิดลำตัวด้านบนไปด้านหลังเพื่อให้ไหล่ซ้ายเกือบแตะพื้น ขาบนงอ ขาล่างเหยียด

ผู้นวด ใช้เข่าซ้าย วางบนดินขาล่างตรงรอยต่อก้นกบคืบต้นขา มือขวาจับที่ไหล่ซ้ายมือซ้ายจับที่เข่าของผู้ถูกนวดพยายามยืดตัวผู้ถูกนวด กดไหล่ซ้าย ให้ไถลพื้นมากที่สุดแล้วปล่อยไม่ต้องค้างไว้



ภาพที่ 41 บิดลำตัว (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 80)

ท่าที่ 28 ผู้ถูกนวด จากท่าที่ 27 ให้กลับมาอน ตะแคงขวา เช่นเดิมเหมือน

ท่าที่ 26 ผู้นวด ใช้เข่าซ้ายดันไว้ที่ด้านบนสะโพกของผู้ถูกนวด ขณะที่มีมือทั้ง 2 จับอยู่ที่ข้อมือของมือขวา แล้วดึงแขนขวาของผู้ถูกนวดให้ตึงเล็กน้อย แขนที่ถูกดึง ต้องอยู่ด้านล่าง ผู้ถูกนวดจะดึงนิ้วต่อก็ได้

ท่าที่ 29 – 33 ทำเหมือนท่าที่ 24 - 28 แต่สลับข้าง ทำโดยผู้ถูกนวด นอนตะแคงทับข้างซ้ายแทน

นวดท่านอนคว่ำ

ท่าที่ 1 ผู้ถูกนวด นวดคว่ำ เขยียดขาตรง

ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านข้าง

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดที่ เอ็นสันเท้าข้างขวา กดขึ้นตามแนวกึ่งกลางขาจนถึงต้นขาตรงรอยพับใต้เข่าเล็กน้อย แล้วกดไต่ลง ไปจุดเริ่มกดใหม่



ภาพที่ 42 นวดตามแนวหลังขา (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 81)

ท่าที่ 2 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 1

ใช้ฝ่ามือกดให้ทั่วขา ไต่จากต้นขาจนถึงเท้าแล้วไต่ขึ้นใช้นิ้วหนักตัวช่วยกด

ท่าที่ 3-4 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 1-2 แต่ทำที่ขาอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 5 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ กางสะโพก งอเข่าซ้าย ให้ข้อเท้าวางบนต้นขาขวา

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านขาซ้าย

มือขวาจับที่ข้อเท้าที่งอ มือซ้ายใช้ฝ่ามือกดตั้งแต่สะโพกไต่ลงตามขาที่งอจนถึงข้อเท้า แล้วกดกลับที่เดิม



ภาพที่ 43 กดสะโพก (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 81)

ท่าที่ 6 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 5 แต่ทำที่ขาขวาของผู้ถูกนวด

ท่าที่ 7 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ ทำต่อจากท่าที่ 6 คือ

ผู้นวด งอเข่าขวาอยู่ โดยข้อเท้าขวาพาดไปบนเข่าซ้าย ของผู้ถูกนวด ใช้มือจับที่หลังเท้าของขาซ้ายซึ่งเหยียดอยู่ของผู้ถูกนวด งอเข่าเข้าเต็มที่แล้วปล่อย

ท่าที่ 8 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 7 แต่สลับข้างทำ

ท่าที่ 9 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ

ผู้นวด หันหน้าไปทางผู้ถูกนวด

จับขาผู้ถูกนวด ทั้ง 2 ข้าง งอเข่าไขว้กันที่ระดับน่อง มือทั้ง 2 ของผู้นวดจับอยู่ที่หลังเท้าของผู้ถูกนวด



ภาพที่ 44 กดขาไขว้ (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 82)

ท่าที่ 10 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 9

ผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 9 แต่การไขว้ขานั้นให้ไขว้ที่ระดับข้อเท้า

ท่าที่ 11 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 9

ผู้นวด ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 9 แต่การไขว้ขานั้นให้ไขว้ทับกัน ที่ระดับ

ฝ่าเท้า

ท่าที่ 12 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 9

ผู้นวด อยู่ทางปลายเท้าของผู้ถูกนวด

ใช้มือทั้ง 2 จับด้านฝ่าเท้าของผู้ถูกนวด จับขาให้งอเข่าเต็มที่ เท้าทั้ง 2 ชิดกันแล้วกดไปที่ฝ่าเท้าให้ข้อเท้ากระดก ไปทางหลังเต็มที่

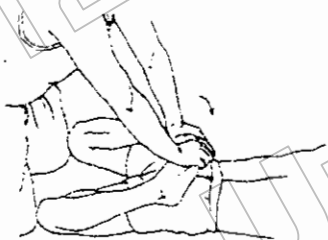


ภาพที่ 45 กดนิ้วและฝ่าเท้า (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 83)

ท่าที่ 13 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 101

ผู้นวด อยู่ทางปลายเท้าของผู้ถูกนวด

ใช้มือทั้ง 2 จับอยู่ทางด้านหลังเท้าของผู้ถูกนวด จับขาให้งอเข้าเต็มที่ เท้าทั้ง 2 ติดกันแล้ว
กดไปที่หลังเท้าให้ข้อเท้ากระดกไปท่าฝ่าเท้าเต็มที่



ภาพที่ 46 กดนิ้วและหลังเท้า (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 83)

ท่าที่ 14 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ข้างซ้ายของผู้ถูกนวด

ใช้มือขวาจับที่เข่าซ้ายของผู้ถูกนวดด้านล่าง ให้เข่าของผู้ถูกนวดข้างที่ถูกจับงอไว้ส่วนมือ
ซ้ายกด ที่ระดับเอวด้านขวา แล้วยกขาข้างซ้ายขึ้นให้ด้านหน้าตึงเต็มที่



ภาพที่ 47 นวดหน้าขาส่วนบน (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 83)

ท่าที่ 15 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 14 แต่ทำสลับอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 16 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ หันศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง

ผู้นวด นั่งคุกเข่าข้างตัวผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 กดไปที่กล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลัง ตั้งแต่คอระดับไหล่จนถึงก้น
กบ แล้วกดกลับที่เดิม ทำเช่นนี้ที่ข้างกระดูกสันหลังที่ละข้างแล้วทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้างอีก 1 รอบ

ท่าที่ 17 ทำเช่นเดียวกับ 16

แต่ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง กดไปด้านข้างกระดูกสันหลัง พร้อมๆ กันจากเอวถึงสะบักแล้ว

ย้อนกลับ

ท่าที่ 18 ผู้ถูกนวด นอนคว่ำ แขนข้างลำตัว หงายฝ่ามือขึ้น

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ระหว่างขาทั้ง 2 ของผู้ถูกนวด

วางเข่าอยู่บนต้นขาตรงรอยต่ออกกับต้นขาทั้ง 2 ข้าง แล้วทิ้งน้ำหนักตัวไปที่นิ้วหัวแม่มือ
ทั้ง 2 ซึ่งวางอยู่ระดับเอว ข้างกระดูกสันหลัง แล้วกดไล่ขึ้นถึงสะบัก กดกลับมาจุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 19 เหมือน 18 แต่ใช้ฝ่ามือแทนนิ้วหัวแม่มือ

ท่าที่ 20 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 18

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ระหว่างขาทั้ง 2 ของผู้ถูกนวด

วางเข่าอยู่ที่ต้นขาทั้ง 2 ของผู้ถูกนวด เช่นเดิม ส่วนมือจะจับที่ข้อมือของผู้ถูกนวดแล้ว
ดึงแขนขึ้นพร้อมกัน เพื่อให้หลังแอ่นขึ้น ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง โดยแต่ละครั้งที่ดึง ให้เลื่อนที่วางเข่าของ
ผู้นวดบน ต้นขาของผู้ถูกนวด ลงเล็กน้อย



ภาพที่ 48 ดึงแขนสองข้าง (รัตติยา จินเดหาวา, 2539, หน้า 84)

นวดท่านอนหงาย (นวดส่วนบน)

ท่าที่ 1 ผู้ถูกนวด นอนหงาย กางแขนซ้ายออกด้านข้าง หงายมือ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านซ้าย มือซ้ายวางอยู่ที่ไหล่ มือขวาจับที่ข้อมือขวา

กดบนไหล่ที่ตรงกับตำแหน่งซีพอร์สกระดูกหนึ่ง นับในใจ 1-40 แล้วปล่อยซ้ำ ๆ



ภาพที่ 49 นวดฝ่ามือและแขนด้านใน (รัตติยา จินเดทวา. 2539, หน้า 72)

ท่าที่ 2 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด นั่งคุกเข่า

เริ่มกดจากจุดไต้รักแร้ ไล่ตามด้านในของแขนลงเป็นแนวไปจนถึงข้อมือ ด้านใน

ท่าที่ 3 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 2

นวดต่อจากท่าที่ 2 โดยนวดต่อจากท่าที่ 1 ให้กดที่ฝ่ามือ โดยเริ่มที่ข้อมือ ไล่ไปจนถึงนิ้ว

แล้วกดกลับมาที่เดิม ให้กดให้ทั่วฝ่ามือตามตำแหน่งกล้ามเนื้อ และร่องกระดูกฝ่ามือ จากนั้นให้กดไล่ตามแนวเดิมของท่าที่ 1 จนมาจุดเริ่มกดไต้รักแร้ใหม่

ท่าที่ 4 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 1

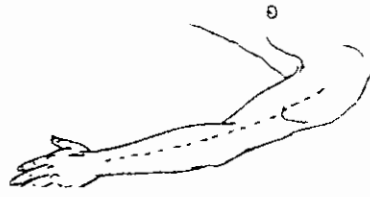
ผู้นวด เหมือนท่าที่ 2

เริ่มกดที่ตำแหน่งถัดจากท่าที่ 2 ออกมาด้านข้าง อยู่ประมาณกึ่งกลางหัวไหล่ของแขน ขณะหงายมือพอดี แล้วไล่กดลงมาตามแนวกล้ามเนื้อเกือบกึ่งกลางแขน จนมาถึงข้อมือซ้ายแล้วกดย้อนกลับไปจุดเริ่มกดใหม่

ท่าที่ 5 ผู้ถูกนวด หุบแขนซ้ายข้างลำตัว คว่ำมือ

ผู้นวด ท่าคุกเข่า

เริ่มกดที่จุดสูงสุดของหัวไหล่ด้านข้าง แล้วกดตามแนวด้านข้างของแขน พอถึงศอกจะอยู่ที่ตำแหน่งปมกระดูกด้านข้าง กดไล่ลงจนถึงข้อมือ



ภาพที่ 50 นวดท่อนแขนด้านนอก (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 72)

ท่าที่ 6 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 5

กดต่อจากข้อมือลงไปทำให้ตัวหลังมือ ตามร่องมือทุกร่อง แล้วกดย้อนกลับแนวเดิมของท่าที่ 5 จนถึงจุดเริ่มกดของท่าที่ 5



ภาพที่ 51 นวดหลังมือ (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 73)

ท่าที่ 7 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 6

ดึงนิ้วมือทุกนิ้วของมือซ้าย การดึงนิ้วให้นิ้วที่จะถูกดึง ของผู้ถูกนวด อยู่ระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง ของผู้นวดซึ่งงออยู่เล็กน้อย แล้วดึง



ภาพที่ 52 การดึงนิ้ว (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 73)

ท่าที่ 8 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5

ผู้นวด ทำต่อจากท่าที่ 7

สอดนิ้วของผู้นวดมือขวา ทุกนิ้วให้อยู่ตามร่องของนิ้วผู้ถูกนวดมือซ้าย แล้วค้ำนิ้วผู้ถูกนวดให้แน่น



ภาพที่ 53 การค้ำนิ้วและข้อมือ (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 74)

ท่าที่ 9 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5
 ผู้นวด ต่อจากท่าที่ 8
 ให้ลูบนิ้วทุกนิ้วของผู้ถูกนวด ด้านฝ่ามือ จากค้นนิ้วไปปลายนิ้ว



ภาพที่ 54 การค้ำนิ้ว (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 74)

ท่าที่ 10 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 5
 ผู้นวด ต่อจากท่าที่ 9
 ให้ลูบนิ้วทุกนิ้วของผู้ถูกนวด รอบ ๆ นิ้ว จากโคนนิ้วไปปลายนิ้ว

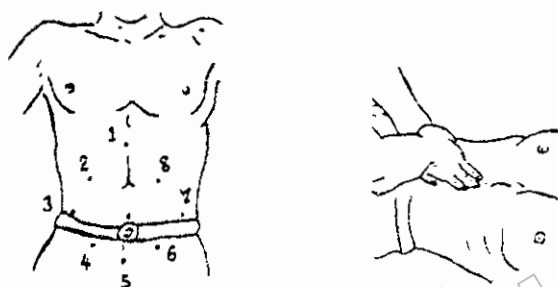


ภาพที่ 55 การลูบนิ้ว (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 83)

ท่าที่ 11 - 20 ให้ทำเหมือนท่าที่ 1 - 10 แต่สลับทำในแขนขวาแทน

ท่าที่ 21 ผู้ถูกนวด นอนหงาย
 ผู้นวด นั่งด้านข้าง

ใช้ฝ่ามือซ้อนกัน ใช้ปลายนิ้วกด โดยเริ่มกดไปที่ตำแหน่ง เลข 1 วนตามเข็มนาฬิกา แล้วปล่อย ทำจนทั่วท้อง โดยวนไปทางซ้าย



ภาพที่ 56 การโกยท้อง (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 75)

ท่าที่ 22 ผู้ถูกนวด นอนหงาย ข้อเท้าซ้ายวางที่บนเข่าขวา

ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้าก่อนมาทางขาข้างที่เหยียด

ยกขาข้างที่เหยียด (ซึ่งมีเท้าของขาซ้าย พาดอยู่บนเข่า) ขึ้นพิงไว้กับขาซ้ายของผู้นวด

แล้วใช้ข้อศอกซ้าย กดที่ฝ่าเท้าให้ทั่ว จากส้นเท้าไปปลายเท้า จากปลายเท้าไปสันเท้า



ภาพที่ 57 นวดฝ่าเท้าด้วยศอก (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 85)

ท่าที่ 23 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 22

ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้าก่อนมาทางขาข้างที่เหยียด

ใช้มือซ้ายจับที่เท้าซ้าย ของผู้ถูกนวด ซึ่งพาดอยู่บนเข่าขวา ซึ่งเหยียดตรงขึ้นไปในอากาศ โดยให้ขาเหยียดของผู้ถูกนวดพาด บนแขนซ้ายของผู้นวด แล้วใช้มือขวา กดเขาซ้ายไปชิดตัว ยกเข่าขวาของผู้นวดกดลงบนขาอ่อนของผู้ถูกนวด ทำขึ้นลง 3 จุก



ภาพที่ 58 การัดดา (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 85)

ท่าที่ 24 – 25 ผู้ถูกนวด เหมือนท่า 22-23 แต่สลับข้างกันทำ

ท่าที่ 26 ผู้ถูกนวด นอนหงายเหยียดขาตรงชิดกันมือแตะไว้ที่เข่าทั้ง 2 ข้าง

ข้อศอกตรง

ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้า

ใช้เข่าทั้ง 2 ด้าน ที่หลังเท้าของผู้ถูกนวด มือทั้ง 2 ด้านที่เข่าของผู้ถูกนวดลงให้ชิดหน้า

ออกมากที่สุด ค้างไว้สักครู่ แล้วปล่อยออก



ภาพที่ 59 การดันขาเหยียด (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 88)

ท่าที่ 27 ผู้ถูกนวด นอนหงาย งอเข่า งอสะโพกชิดหน้าอกโดยให้ข้อเท้าไขว้กัน

ผู้นวด ยืนด้านปลายเท้า

ใช้เข่าทั้งสองด้านที่หลังเท้าของผู้ถูกนวด มือทั้งสองด้านที่เข่าของผู้ถูกนวดลงให้

ชิดหน้าอกมากที่สุด ค้างไว้สักครู่แล้วปล่อย



ภาพที่ 60 กดเข่าขาไขว้ (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 86)

ท่าที่ 28 เหมือนท่าที่ 27 แต่สลับขาที่ไขว้กัน ของผู้ถูกนวดตั้งมือ ผู้ถูกนวดขึ้นนั่ง
เพื่อจะทำการนวดคอในท่านั่ง

การนวดในท่านั่ง

ท่าที่ 1 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่หลังผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดที่ต้นคอด้านขวา ตรงตำแหน่งที่ต่อกับ ไหล่ข้างกระดูกสันหลัง
แล้วกดไล่ลงมาจนถึงกระดูกสะบักด้านล่าง แล้วกดกลับไปจุดเริ่มต้น แล้วกดออกไปทางด้านข้าง
ของไหล่ กดกลับที่จุดเริ่มต้นใหม่ท่าที่ 121 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 120 แต่ทำที่ด้านซ้ายแทน



ภาพที่ 61 การนวดศีรษะ (รัตติยา จินเดหวา, 2539, หน้า 87)

ท่าที่ 2 ทำเช่นเดียวกับท่าที่ 1 แต่ทำที่ด้านซ้ายแทน

ท่าที่ 3 ทำท่าที่ 1 และ 2 พร้อม ๆ กันทั้งสองข้าง 1 รอบ

ท่าที่ 4 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ เอนคอไปทางด้านขวาเล็กน้อย

ผู้นวด นั่งคุกเข่าด้านหลังผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดท้ายทอยด้านซ้าย ไล่ออกไปตามร่องขอบท้ายจนถึงหลังหู แล้วกดมาข้างกระดูกคอ กดลงตามแนวข้างกระดูกคอ แล้วกลับไปจุดเดิม ส่วนมืออีกข้างหนึ่งประคองศีรษะบริเวณหน้าผากไว้

ท่าที่ 5 เหมือนท่าที่ 4 แต่ทำที่ด้านตรงข้าม

ท่าที่ 6 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ

ผู้นวด ยืนด้านหลัง

ใช้ปลายนิ้วมือของ 4 นิ้ว ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 มือ คลึงขมับของผู้ถูกนวด

ประมาณ 5 รอบ

ท่าที่ 7 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ

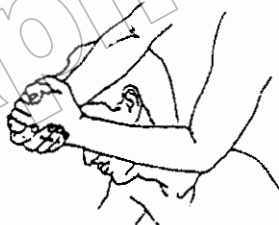
ผู้นวด ยืนด้านหลัง

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง กดที่กลางศีรษะของผู้ถูกนวด ตำแหน่งที่ใกล้หน้าผากแล้ว กดไล่ไปด้านหลัง ศีรษะ ขนานเส้นแบ่งซีกกลางศีรษะ แล้วกดกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ กดไปด้านข้างศีรษะด้วย หลังจากนั้น ใช้นิ้วมือทั้งหมด กดไปบนศีรษะ เป็นจุด ๆ ให้ทั่ว คล้ายกรรมาศระดม

ท่าที่ 8 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ เอียงคอไปทางขวาเล็กน้อย

ผู้นวด ยืนหรือนั่งคุกเข่าด้านหลังผู้ถูกนวด

ให้ผู้นวดเอามือประสานกัน กางข้อศอก โดยให้ข้อศอกขวาวางอยู่เหนือหูซ้าย กดข้อศอกซ้ายวางไปที่ไหล่ซ้าย โกลักระดูกดต้นคอ แล้วใช้ข้อศอกขวา กดศีรษะเล็กน้อยขณะที่ข้อศอกซ้าย กดไปที่ไหล่ซ้ายจากด้านนอกเข้าหากระดูกต้นคอ ทำเช่นนี้ไล่ขึ้น แล้วลง



ภาพที่ 62 การใช้ข้อศอกกด (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 88)

ท่าที่ 9 เหมือนท่าที่ 8 แต่ทำกับคอด้านขวาของผู้ถูกนวด

ท่าที่ 10 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหลังผู้ถูกนวด

ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับอยู่ได้คาง ยกคางขึ้น ให้ศีรษะแหงนไปด้านหลังให้มากที่สุดแล้วปล่อย

ท่าที่ 11 ผู้ถูกนวด มือประสานไว้ที่ท้ายทอย

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านข้างขวาของผู้ถูกนวด

ใช้เข่าซ้ายแตะพื้นด้านหลัง เข่าขวาควไว้ที่คอคบขของผู้ถูกนวด มือที่ซ้ายของผู้นวดไปจับไว้ที่ข้อมือของผู้ถูกนวด ดันให้ผู้ถูกนวดก้มลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวผู้ป่วยให้บิดตัวไปทางซ้าย



ภาพที่ 63 การบิดลำตัว (รัตติยา จินเดหาวา, 2539, หน้า 89)

ท่าที่ 12 ทำเช่นเดียว กับท่าที่ 11 แต่ให้ผู้ถูกนวดบิดตัวไปทางขวาแทน

ท่าที่ 13 ผู้ถูกนวด นั่งขัดสมาธิ มือประสานไว้ที่ท้ายทอย

ผู้นวด มือยังคงจับอยู่ที่ตำแหน่งเดียวกับท่าที่ 11 แต่ให้นั่งยอง ๆ

อยู่ด้านหลังให้เอาเข่าผู้นวดชิดกันมากที่สุด แล้วใช้เข่าทั้ง 2 ข้างดันไปที่หลังของผู้ถูกนวดแล้วดึงผู้ถูกนวดให้แอ่นตัวมาด้านหลัง ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง โดยให้เข่าเลื่อนขึ้นเล็กน้อยในแต่ละครั้ง



ภาพที่ 64 การใช้เข่ากดหลัง (รัตติยา จินเดหาวา, 2539, หน้า 89)

ท่าที่ 14 ผู้ถูกนวด นั่งเหยียดขาไปด้านหน้า มือพยายามแตะไปที่ปลายเท้า

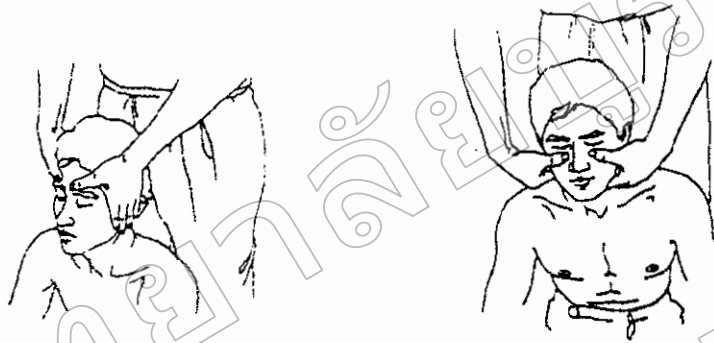
ผู้นวด ยืนด้านหลังผู้ถูกนวด เอาฝ่ามือทั้ง 2 ข้างวางที่ประมาณกลางหลัง

ผู้ถูกนวดพยายามใช้นิ้วหนักตัวดันหลังผู้ถูกนวดไปด้านหน้า โดยดันจากบนลงล่างแล้วกลับไปด้านบนใหม่

ท่าที่ 15 ผู้ถูกนวด นั่งขาเหยียดยาวไปด้านหน้า หรือขัดสมาธิก็ได้

ผู้นวด นั่งคุกเข่าอยู่ด้านหน้าผู้ถูกนวด

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง เริ่มลูบหน้า จากจุดหัวคิ้วทั้ง 2 ขึ้นไปตามกลางหน้าผากถึงส่วนบนสุดของหน้าผาก แล้วลูบออกด้านข้างของหน้าผาก จนถึงขมับทั้ง 2 ข้าง แล้วคลึงที่ขมับประมาณ 5 ครั้งทำต่อบริเวณหน้าผากลงมาอีก 2 ตำแหน่ง โดยเริ่มที่เดียวกัน จบที่เดียวกัน แต่ไม่ต้องคลึงที่ขมับ



ภาพที่ 65 การลูบคิ้วและได้ตา (รัตติยา จินเดหาว, 2539, หน้า 90)

ท่าที่ 16 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 15

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 15

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ลูบ จากตำแหน่งหัวคิ้ว ลงมาข้างจมูกแล้วออกไปทางด้านข้างแก้ม

ท่าที่ 17 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 15

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 15

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ลูบจากใต้จมูก ออกไปด้านข้างแก้ม

ท่าที่ 18 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 15

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 15

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 เริ่มลูบจากตำแหน่งใต้ปาก ลูบออกด้านข้างของแก้ม

ท่าที่ 19 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 15

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 15

ใช้นิ้วมือทั้ง 4 ยกเว้นนิ้วหัวแม่มือทางด้านฝ่ามือ คลึงที่แก้มด้านข้างทั้งสองของผู้ถูกนวด

ประมาณ 10 รอบ

ท่าที่ 20 ผู้ถูกนวด เหมือนท่าที่ 15

ผู้นวด เหมือนท่าที่ 15

ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 กดที่ด้านหน้าหูทั้ง 2 ข้าง ให้ปิดหูสักครู่ แล้วปล่อยนิ้วทันที (รัตติยา จินเดหวา, 2539 หน้า 65 - 91)

ดังนั้นการนวดไม่ใช่มีแต่คุณค่าทางร่างกาย การนวดยังเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพ และรักษาโรค รักษาความเจ็บป่วย โดยอาศัยการสัมผัสอย่างมีหลักการระหว่างผู้ให้การรักษา (ผู้นวด) และผู้รับการรักษา (ผู้ถูกนวด) ซึ่งการนวดจะส่งผลโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการไหลเวียนของเลือดลม กล้ามเนื้อผ่อนคลาย รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการ ฟกช้ำ เล็ดเลือดออก ทำให้จิตใจสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลาย นอกจากนี้การนวดยังสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

การวัดทักษะปฏิบัติ

มีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการวัดทักษะปฏิบัติว่า เป็นการทดสอบที่ไม่ใช้ภาษา (Non-Verbal Test) บางท่านนิยามว่าการวัดภาคปฏิบัติเป็นการวัดพฤติกรรมการปฏิบัติซึ่งไม่ใช่ความสามารถทางสมอง แต่เป็นการวัดทักษะทางกาย บางท่านนิยามว่าการวัดภาคปฏิบัติเป็นการวัดที่ให้ผู้ถูกวัดแสดงการปฏิบัติให้ดูซึ่งพฤติกรรมนั้นเป็นได้ทั้งความสามารถทางสมองหรือทางกาย นิยามที่กล่าวข้างต้นมีประเด็นที่น่าสนใจ 2 ประการ คือ พฤติกรรมที่วัดจะเกี่ยวข้องกับความสามารถทางสมองด้วยหรือไม่ หรือเป็นความสามารถทางกายอย่างเดียว หรือเป็นได้ทั้งสองอย่าง และลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลจำเป็นต้อง Non - Verbal Test อย่างเดียวหรือไม่ หากจะใช้การวัดผลที่เป็น Verbal Test ด้วยจะทำได้หรือไม่

การวัดภาคปฏิบัตินั้นต้องมีการให้ผู้เรียนมีการปฏิบัติงานแน่นอน หากประมวลแนวคิดของนักวัดผลทั้งหลายจะพบว่าทักษะการปฏิบัติงานเป็นความสามารถซึ่งอาจจะเป็นด้านสมอง (Cognitive Skills) หรือไม่ใช่ทางสมอง (Non-Cognitive Skills หรือ Manual Skills) ก็ได้ ทั้งนี้ทักษะดังกล่าวสามารถทดสอบได้โดยผู้ถูกทดสอบ “แสดง” (Perform) ให้ดูเพื่อจะได้มีข้อมูลในการตัดสินระดับความสามารถในการปฏิบัติงานทั้งความถูกต้องในกระบวนการปฏิบัติงานหรือคุณภาพของผลงานที่เป็นผลมาจากกระบวนการปฏิบัตินั้น หรือทั้งกระบวนการและผลงาน การวัดภาคปฏิบัติจึงเป็นกระบวนการที่วัดทักษะการปฏิบัติ โดยสิ่งที่วัดหรือทักษะที่วัด (Object of Measurement) เป็นความสามารถด้านใดก็ได้ แม้กระทั่งความสามารถด้านภาษา จุดสำคัญอยู่ที่ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นนั้น เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปของการปฏิบัติ โดยสิ่งเร้าที่นำเสนอเป็น Verbal หรือ Non - Verbal ก็ได้

การวัดทักษะปฏิบัติเป็นการวัดที่ใช้สถานการณ์เพื่อทดสอบการปฏิบัติของบุคคลซึ่งส่วนใหญ่เป็นการวัดพฤติกรรมการทำงานที่ละคน ทั้งนี้ผู้ถูกวัดจะได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นใดชิ้นหนึ่ง มีกระบวนการทำงานตามขั้นตอนที่ควรจะเป็น จุดมุ่งหมายสุดท้ายได้ผลงานออกมากการวัดภาคปฏิบัติจึงเป็นการวัดกระบวนการปฏิบัติงาน (Process) และการวัดคุณภาพของงานที่ได้จากการปฏิบัติ (Product) ในการวัดภาคปฏิบัตินั้น ถ้างานที่มอบหมายให้ทำนั้นเป็นงานกลุ่ม ผู้เรียนมักจะได้รับการประเมินผลงานตามกลุ่มทำงาน แต่ถ้างานนั้นสามารถแยกทำเป็นคน ๆ ได้ ผู้เรียนควรจะได้รับผลการประเมินผลทีละคน

กระบวนการวัดทักษะการปฏิบัติ

กระบวนการวัดทักษะปฏิบัติมีขั้นตอนที่แตกต่าไปจากการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการวัดด้านจิตพิสัย เนื่องจากการวัดผลด้านทักษะปฏิบัติต้องมีการจัดสภาพการณ์ให้ผู้เรียนได้มีการปฏิบัติจริง และผู้สอนใช้วิธีการสังเกตในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของผู้เรียนในระหว่างการปฏิบัติงาน ดังนั้น การวัดทักษะการปฏิบัติส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับ การเตรียมการเรื่องสถานที่อุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติ กระบวนการวัดผลด้านทักษะปฏิบัติมีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

1. การกำหนดงานที่ให้ผู้เรียนปฏิบัติ ในขั้นนี้ผู้สอนต้องศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตรว่ามุ่งเน้นให้ผู้เรียนทำกิจกรรมใด ต้องการให้บรรลุในเรื่องใด แล้วกำหนดงานให้สอดคล้องกับหลักสูตรรายวิชานั้น
2. การกำหนดสถานการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน ผู้วัดต้องกำหนดสภาพการณ์หรือเงื่อนไขในการปฏิบัติงานแก่ผู้เรียนให้ชัดเจนว่าจะมีลักษณะใด การวัดทักษะอาจเกิดขึ้นในสภาพการณ์จริง (Natural Setting) ให้สถานการณ์ที่มีการจำลองให้คล้ายคลึงกับสภาพการณ์จริง (Simulated Situation) ในสถานการณ์ที่ผู้สอนควบคุมเงื่อนไขต่าง ๆ ในการทำงานเพื่อทดสอบกระบวนการปฏิบัติงานในครั้งนั้น ๆ (Controlled Test) หรือในสถานการณ์ที่ไม่ต้องลงมือปฏิบัติงาน แต่วัดโดยการทดสอบด้วยข้อสอบ
3. การกำหนดคุณลักษณะที่ใช้ในการวัดทักษะ (Performance Outcome) โดยเน้นให้เห็นว่าในการปฏิบัติงานนั้นให้ความสำคัญกับการวัดกระบวนการหรือผลงาน หรือทั้งสองส่วน และจะวัดผ่านตัวบ่งชี้อะไรบ้าง (Indicators)
4. การกำหนดวิธีการวัดภาคปฏิบัติที่เหมาะสมกับพฤติกรรมที่จะวัด วิธีการที่ใช้มีหลายประเภท ได้แก่ การทดสอบด้วยข้อสอบ การให้ปฏิบัติงานจริง การให้ส่งสิ่งของที่ผลิตได้

5. การกำหนดความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ ความเหมาะสมของผู้วัด ช่วงเวลาที่ทำ การวัด ในขั้นตอนนี้ผู้วัดต้องตัดสินใจเกี่ยวกับประเภทของเครื่องมือที่ใช้ในการวัด การสร้าง เครื่องมือ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน

6. การกำหนดวิธีการประเมินผลและรายงานผลการวัดทักษะการปฏิบัติ กระบวนการ วัดทักษะปฏิบัติจะยังไม่สิ้นสุดจนกว่าจะมีการประเมินผลและรายงานผลความสามารถใน การทำงานของผู้เรียน วิธีการประเมินผลการวัดทักษะมีหลายแบบ คือ การประเมินผลแบบ อิงกลุ่ม (Norm - Referencing) การประเมินผลแบบอิงเกณฑ์ (Criterion - Referencing) และ การประเมินผลแบบอิงความก้าวหน้าของผู้เรียน (Self - Referencing) (สุวิมล ว่องวานิช, 2547, หน้า 2 - 6)

6.1 การประเมินแบบอิงกลุ่ม (Norm - Referencing) เป็นการเปรียบเทียบระดับ ความสามารถในการปฏิบัติงานของผู้ถูกทดสอบกับเพื่อนในกลุ่ม คือ ผลการประเมินขึ้นอยู่กับ ความสามารถของคน ในกลุ่ม ผู้ถูกทดสอบอาจมีทักษะการปฏิบัติดีกว่าเพื่อนในกลุ่ม แต่ทักษะ การปฏิบัติงานของผู้ถูกทดสอบอาจไม่ถึงมาตรฐานก็ได้และผลการประเมินแบบอิงกลุ่มไม่ระบุ ว่าผู้ถูกทดสอบมีจุดบกพร่องที่ใด

6.2 การประเมินผลแบบอิงเกณฑ์ (Criterion - Referencing) เป็นการเปรียบเทียบ ความสามารถในการปฏิบัติงานของผู้เรียน โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ เป็นการยากที่จะกำหนดจุดตัดหรือเกณฑ์มาตรฐานที่จะจัดจำแนกผู้ที่มีทักษะกับ ไม่มีทักษะออกจาก กันได้อย่างเหมาะสม และมีความยากในการแปลความหมายของเกณฑ์ที่กำหนด

6.3 การประเมินผลแบบอิงความก้าวหน้าของผู้เรียน (Self - Referencing) หรือ การประเมินแบบอิงตนเอง เป็นการเปรียบเทียบความสามารถในการปฏิบัติงานของผู้เรียนกับ ทักษะความสามารถเดิมที่มีอยู่ ผลการประเมินขึ้นอยู่กับพัฒนาการผู้ถูกทดสอบ เกรดที่ได้ขึ้นอยู่กับ ความสามารถของตนเอง ไม่เน้นการแข่งขันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม คือ ไม่ได้มีการให้ข้อมูลว่า ผู้ถูกทดสอบมีทักษะการทำงานตามเกณฑ์หรือไม่

การวัดและการประเมินการปฏิบัติ เป็นการตรวจสอบความรู้ความสามารถทาง การปฏิบัติโดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงให้เห็นเป็นผลงานปรากฏออกมาให้ทำการสังเกตและ วัดได้ เช่น วิชาศิลปศึกษา พลศึกษา งานช่าง การประเมินแบบนี้ต้องใช้ “ข้อสอบภาคปฏิบัติ” ซึ่งการประเมินผลจะพิจารณาที่วิธีปฏิบัติ และผลงานที่ปฏิบัติ

การวัดเจตคติ

เจตคติ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525, หน้า 235) ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Attitude การวัดเจตคติเป็นสิ่งที่ยากเพราะไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรงแต่จะสังเกตสิ่งที่แสดงออกมาในรูปแบบของการตอบสนอง อาจเป็นถ้อยคำหรือพฤติกรรมโดยสามารถตรวจสอบได้ โดยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้ คือ การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์ (Interview) การใช้แบบวัดเจตคติโดยตรงหรือมาตราส่วนวัดเจตคติ (Attitude Scale แบบรายงานตนเอง (Self-Report) โปรเจกทีฟเทคนิค (Projective Technique) (กฤษณา สักดิ์ศรี, 2530, หน้า 208 - 211)

ไทรแอนดิส (Triandis, 1971 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 53) นิยามเจตคติว่าเป็นความคิดที่เต็มไปด้วยความรู้สึกซึ่งพร้อมที่จะปฏิบัติการอย่างหนึ่งต่อสถานการณ์เฉพาะอย่าง

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541, หน้า 366) เจตคติ หมายถึง แนวโน้มที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งคน วัตถุสิ่งของหรือความคิด (Ideas) เจตคติ อาจจะเป็นบวกหรือลบ ถ้าบุคคลมีเจตคติบวกต่อสิ่งใดก็จะมีพฤติกรรมที่จะเผชิญกับสิ่งนั้น ถ้ามีเจตคติลบก็จะหลีกเลี่ยง เจตคติเป็นสิ่งที่เรารู้และเป็นการแสดงออกของค่านิยมและความเชื่อของบุคคล

ลักษณะของเจตคติ เซอร์ และไรท์ (Shaw & Wright, 1967 อ้างถึงใน ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, หน้า 57 - 58) ได้รวบรวมลักษณะทั่วไปหรือมิติของเจตคติจากแนวความคิดของนักจิตวิทยาหลายคน ส่วนใหญ่แล้วมองเจตคติมีลักษณะดังนี้

1. เจตคติขึ้นอยู่กับการประเมินมโนภาพของเจตคติ แล้วเกิดเป็นพฤติกรรมแรงจูงใจ เจตคติเป็นเพียงความรู้สึกโน้มเอียงจากการประเมินยังไม่ใช่พฤติกรรม ตัวเจตคติเองไม่ใช่แรงจูงใจ แต่เป็นตัวการทำให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมแต่ถ้าแสดงออกเป็นพฤติกรรมแล้วจะเป็นลักษณะ 4 กลุ่ม คือ Positive-approach ตัวอย่างเช่น ความเป็นเพื่อน ความรัก ฯลฯ Negative-approach ตัวอย่างเช่น การโจมตี คำว่า ต่อสู้ ฯลฯ Negative-avoidance ตัวอย่างเช่น ความกลัว ความเกลียด ฯลฯ ประเภทนี้เป็นเจตคติที่ไม่ดีแบบไม่ยอมพบเห็นหน้าคืออยากหลีกเลี่ยงให้ไกลนั่นเอง และอีกกลุ่มหนึ่งคือ Positive - avoidance เป็นลักษณะเจตคติดีทางบวกแต่ก็อยากหลบหลีกเลี่ยงหรือไม่รบกวน ตัวอย่างเช่น การปล่อยให้เขาอยู่เงียบ ๆ เมื่อเขามีทุกข์ เป็นต้น

2. เจตคติเปลี่ยนแปลงความความเข้มข้นตามแนวของทิศทาง ตั้งแต่บวกจนถึงลบ นั่นคือเป็นการแสดงความรู้สึกว่าไปทางบวกมากหรือน้อย ไปทางลบมากหรือน้อย ความเข้มข้นศูนย์ก็คือ ไม่รู้สึกนั่นเอง หรือเป็นกลางระหว่างบวกกับลบ แต่จุดที่เป็นกลางนั้นเป็นปัญหาต่อ

การแปลผล เพราะตามธรรมชาติจะทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการตอบ (Central Error) บางคนไม่คิดอะไรมักจะขีดตรงกลางก็มีมาก

3. เจตคติเกิดจากการเรียนรู้มากกว่ามีมาเองแต่กำเนิด เจตคติเกิดจากการเรียนรู้สิ่งที่ปฏิบัติสัมพันธ์รอบตัวเรา ซึ่งเป็นเป้าเจตคติทั้งหลาย ถ้าเรียนรู้ว่าสิ่งนั้นมีคุณค่าก็จะเกิดเจตคติทางดี ถ้าเรียนรู้ว่าสิ่งนั้นไม่มีคุณค่าก็จะเกิดเจตคติไม่ดี สิ่งใดเราไม่เคยรู้จักไม่เคยเรียนรู้เลยจะไม่เกิดเจตคติ เพราะไม่ได้ศึกษารายละเอียดของสิ่งนั้น การเรียนรู้เป้าเจตคติอาจผ่านตัวจริงหรือผ่านสื่อทั้งหลายที่มีต่อเป้าเจตคติตัวจริงก็ได้ สามารถเกิดเจตคติขึ้นได้

4. เจตคติขึ้นอยู่กับเป้าเจตคติหรือกลุ่มสิ่งเร้าเฉพาะอย่าง สิ่งเร้าทั้งหลายอาจเป็นคน สัตว์ สิ่งของ สถาบัน มโนภาพ อุดมการณ์ อาชีพหรือสิ่งอื่น ๆ ก็ได้ เจตคติจะมีลักษณะอย่างไร จึงขึ้นอยู่กับเป้าเจตคติที่ได้สัมผัสเรียนรู้มาากน้อยแตกต่างกันเป็นสำคัญ เป้าเจตคติที่มีลักษณะเป็นกลุ่มใกล้เคียงกัน จะมีเจตคติแตกต่างจากเป้าเจตคติที่มีลักษณะของกลุ่มแตกต่างกันมาก

5. เจตคติมีค่าสหสัมพันธ์ภายในเปลี่ยนแปลงไปตามกลุ่ม นั่นคือกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกัน เจตคติจะมีความสัมพันธ์กันสูง กลุ่มที่มีลักษณะต่างกันเจตคติจะมีความสัมพันธ์กันต่ำ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่มีเจตคติต่อสิ่งเดียวกันย่อมมีความสัมพันธ์กันด้วย

6. เจตคติมีลักษณะมั่นคงและทนทานเปลี่ยนแปลงยาก นั่นคือถ้าเป็นเจตคติจริง ๆ แล้ว การเปลี่ยนแปลงจะช้าและทำได้ยาก เช่น เราชักใครคนหนึ่ง เมื่อรักแล้วก็ยังรักอยู่ไม่ว่าใครจะให้ข้อมูลไม่ใช่อะไรหรือแม้แต่คนที่เรารักมีความผิดพลาดเรื่องใด เรายังรักอยู่ แต่ถ้าพฤติกรรมของคนที่เรารักเบี่ยงเบนไปบ่อย ๆ นาน ๆ เข้าเจตคติก็เปลี่ยนแปลงจากรักไปเป็นเกลียดได้

องค์ประกอบของเจตคติ เซฟเวอร์ (Shaver, 1977, p. 170 อ้างถึงใน วรุทัย ญาณะพันธ์, 2543, หน้า 40) ได้กล่าวว่า เจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้านคือ

1. องค์ประกอบทางด้านความรู้ (Cognitive Component) หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับวัตถุ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นด้วย
2. องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าที่เขารับรู้ อาจเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งใด บุคคลก็จะไม่ชอบต่อสิ่งนั้น ถ้าบุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งใด ก็จะเกิดความชอบต่อสิ่งนั้น
3. องค์ประกอบทางด้านแนวโน้มที่จะกระทำ (Behavioral Component) หมายถึง ความโน้มเอียงของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตน คือ การยอมรับหรือไม่ยอมรับ ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้ จะต้องมีความสอดคล้องกัน ถ้าองค์ประกอบด้านใดด้านหนึ่งเปลี่ยนแปลงไป เจตคติของบุคคลนั้นก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย

กล่าวโดยสรุป เจตคติ หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกเชื่อ ศรัทธา ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดความพร้อมที่จะแสดงการกระทำออกมาซึ่งอาจจะเป็นไปในทางบวกหรือทางลบก็ได้และเป็นลักษณะของความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ไพบุลย์ คำริห์ (2545) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาหมอเส้น : การนวดพื้นบ้านอีสาน ทำการศึกษากระบวนการถ่ายทอดความรู้ ความเชื่อ เทคนิควิธีการกดเส้น ปัญหา และอันตรายที่เกิดขึ้นจากการกดเส้นผลการศึกษาพบว่า หมอเส้นมีการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นต่อรุ่นบอกเล่ากัน ต่อมาองค์ความรู้ของหมอเส้นเชื่อว่าเส้นเอ็นทุกเส้นมีความเชื่อมโยงกันส่งผลต่อกัน การกดเส้นเน้นทางการรักษาอาการมากกว่าเพื่อสุขภาพแต่การสืบทอดไม่ค่อยได้รับความสนใจเพียงพออาจสูญหายได้

ศุทธิศา ปัสสัมปิติวิริยะเวช (2544) ทำการวิจัย เรื่อง การนวดพื้นบ้านอีสาน: กรณีศึกษา อำเภอสุวรรณคูหา จังหวัดหนองบัวลำภู ทำการศึกษาค้นคว้าความรู้ เทคนิควิธีการนวด และอาการที่สามารถรักษาด้วยการนวดพื้นบ้านได้ ศึกษาคำเรียกอาการต่างๆ ของหมอนวดพื้นบ้านกับชื่อทางการแพทย์ ทำให้ทราบว่ากลุ่มอาการป่วยที่กล้ามเนื้อ ข้อ สามารถรักษาด้วยการนวดได้

พัชณี พงษ์สุภา (2544) ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง งานใบตอง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยวิธีปรับรายละเอียดของเนื้อหาในกลุ่มงานพื้นฐานอาชีพและการประเมินหลักสูตรโดยใช้วิธีปยุตของค์ เพื่อหาคุณค่าของหลักสูตรก่อนนำไปทดลองใช้ จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้ โดยใช้แบบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อหา ตัวบ่งชี้คุณภาพของหลักสูตร หลังจากนำไปทดลองใช้ ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรมีความสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่นเหมาะสมกับผู้เรียน สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ องค์ประกอบของหลักสูตรมีความเหมาะสมสอดคล้องกันดี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน

นุชนาฎ ด้วงผึ้ง (2545) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นเรื่อง การนวดไทย สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดและมีคะแนนทักษะปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก หลักสูตรมีความสอดคล้องกับชุมชน และเหมาะสมกับผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ซึ่งนักเรียนมีคะแนนทักษะปฏิบัติโดยเฉลี่ยร้อยละ 90.02 หรือระดับดีมาก

สมคิด เจริญศิริ (2545) ได้ทำการวิจัย เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาของโรงเรียนอัสสัมชัญระยอง กลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เรื่องการทำเทียนเจล ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรมีความสอดคล้องกับชุมชน เหมาะสมกับผู้เรียน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ จากการเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับงานอาชีพ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ระหว่างกลุ่มทดลองที่ร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรสถานศึกษาที่สร้างขึ้นกับกลุ่มควบคุมไม่ได้ร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรสถานศึกษาที่สร้างขึ้น พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วารภรณ์ พจนวิเศษ (2546) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา เรื่อง บางปะกงท้องถิ่นของเรา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีวิทยา ผลการวิจัยพบว่าผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนการทดลองใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทางด้านพฤติกรรมของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่ดีต่อหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

วัชรินทร์ ดำรงสกุลชัย (2547) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรบูรณาการสาระดนตรีนาฏศิลป์และอาชีพในท้องถิ่น เรื่อง ระบายกระดาษ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระบายกระดาษหลังการทดลองใช้หลักสูตรสูงกว่าก่อนการใช้หลักสูตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังการทดลองใช้หลักสูตรนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ภาวิณี วรประดิษฐ์ (2549) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม เรื่อง การจัดการกับความเครียดสำหรับผู้สูงอายุของบ้านคลองปอ ตำบลแหลมงอบ อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดลองใช้หลักสูตรการจัดการกับความเครียด ด้วยวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและมีเจตคติเรื่อง การจัดการกับความเครียด หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540) ทำการวิจัยเรื่อง การยอมรับการให้บริการการแพทย์แผนไทยแบบประยุกต์ของผู้รับบริการในภาคกลางประเทศไทย พบว่า ในการดูแลสุขภาพของประชาชน ควรส่งเสริมให้มีการนำวิทยาการทางการแพทย์แผนไทยแบบประยุกต์มาใช้ที่เหมาะสมและจริงจัง โดยเฉพาะสนับสนุนให้สามารถเปิดบริการอย่างทั่วถึง เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับประชาชนที่จะพึ่งพาได้และเป็นการผสมผสานในการนำเอาภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วารสารณ์ พจนานุกรม (2546) ทำการวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อคุณภาพบริการของสถานบริการนวดแผนไทย: กรณีศึกษา โรงพยาบาลดำเนินสะดวก พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในด้านบริการ ดังนั้นผู้ประกอบการ การนวดแผนไทยควรมีการปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพบริการและด้านความเชื่อถือไว้วางใจ เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความพึงพอใจสูงสุดจนกลับมาใช้บริการซ้ำอีก

งานวิจัยในต่างประเทศ

ออตา (Ota, 1995, p. 2118 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น และรูปแบบการคิดเรื่องการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับหลักสูตรดูแลสุขภาพ พบว่า การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นดังกล่าว ช่วยให้การเรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อในการดูแลสุขภาพแต่ละท้องถิ่นเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ผลสัมฤทธิ์คงเดิมเมื่อนำไปใช้สอนกับท้องถิ่นในลักษณะเดียวกัน การนำไปสอนพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญด้านการฝึกอบรม ส่วนด้านเนื้อหา ด้านทักษะและโดยรวมไม่แตกต่างกัน สำหรับรูปแบบการคิด ด้านความรู้ความจำ ด้านความเข้าใจและโดยรวมไม่แตกต่างกัน

สตาร์ท (Stuart, 2004) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พลศึกษา นันทนาการ และการพักผ่อนในเขตเมืองหลวง เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาและวัฒนธรรมการใช้ชีวิตกลางแจ้งที่สืบทอดกันมา กรณีศึกษา การเรียนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาอัลบานี โดยมีการสำรวจการใช้เวลาว่างและการฝึกปฏิบัติในช่วงเวลาพักผ่อน แสดงว่าพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการเติบโตและพัฒนาการของเยาวชน อย่างไรก็ตามการศึกษา

ในห้องเรียน เสริมธุรกิจ และชาติพันธุ์ก็มีผลต่อการใช้เวลาว่างของเยาวชนในโรงเรียนดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของหลักสูตรพลศึกษาที่จะต้อง แนะนำออกแบบ โปรแกรมอิเล็กทรอนิกส์ที่หลากหลายทางวัฒนธรรมเพื่อสนองความต้องการของนักเรียนและชุมชน

จากผลการวิจัยที่กล่าวข้างต้น ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตรที่ตรงมีความสอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น ซึ่งผลจากการพัฒนาทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น มีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้ทราบถึงขั้นตอนหลักในการพัฒนาหลักสูตรที่สอดคล้องกับความต้องการท้องถิ่น คือ กระบวนการพัฒนาหลักสูตร ที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การจัดทำสาระหลักสูตร การประเมินผลหลักสูตรก่อนนำไปใช้ การนำหลักสูตรไปทดลองใช้ และการปรับปรุงหลักสูตร อันจะนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาของโรงเรียนวัดป่าประดู่ เรื่อง “การนวดไทยวัดบ้านดอน ” ต่อไป