

แผนการจัดการเรียนรู้บูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง สมุนไพรเพื่อสุขภาพตามรอยพ่อ
แผนการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สมุนไพรช่วยผ่อนคลาย
รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ เวลา ๑ ชั่วโมง

๑. สาระสำคัญ

เรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพโดยใช้ลูกประคบสมุนไพร เพื่อช่วยในการรักษาอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นและมีทักษะในการปฏิบัติรวมถึงการรักษาโรคโดยใช้พืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น

๒. สาระที่ ๑ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ พ ๑.๑ เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด พ.๑.๑ ม.๑/๒ อธิบายวิธีการดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติ

๓. จุดประสงค์

๓.๑ เข้าใจและอธิบายถึงวิธีการรักษาและการนวดด้วยยาสมุนไพรเพื่อผ่อนคลายได้(K)

๓.๒ มีทักษะในการปฏิบัติการนวดด้วยลูกประคบสดที่ทำจากพืชสมุนไพรได้ (P)

๓.๓ นักเรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของพืชสมุนไพร (A)

๔. คุณลักษณะอันพึงประสงค์/การสอดแทรกคุณธรรม

๔.๑ ใฝ่เรียนรู้

๔.๒ มีความพอเพียง

๔.๓ รักความเป็นไทย

๕. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการทำงานและความสามารถในการแก้ปัญหามานำมาประยุกต์ความรู้มาใช้ในชีวิตประจำวัน

๖. สาระการเรียนรู้

อธิบายหลักการประคบและวิธีการของการประคบบอกทั้งผลดีและผลเสียที่เกิดจากการประคบได้

๗. การบูรณาการกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๗.๑ พอประมาณ

นักเรียนรู้จักใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์

๗.๒ มีเหตุผล

นักเรียนรู้จักคิดและประยุกต์ใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๗.๓ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว

นักเรียนมีทักษะในการนวดเพื่อรักษาอาการของโรคโดยใช้พืชสมุนไพร

๗.๔ เงื่อนไขความรู้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนวดและการประคบสมุนไพร

๗.๕ เจื่อนไขคุณธรรม

ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด อยู่อย่างพอเพียง รักความเป็นไทย

๘. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๑. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการนวดด้วยพืชสมุนไพรที่เคยพบเห็นในปัจจุบัน
๒. ครูให้นักเรียนออกมาเล่าถึงอาการปวดที่เคยบาดเจ็บมาหรือได้พบเห็นมา

ขั้นสอน

๑. ครูสาธิตการนวดในรูปแบบต่างๆให้นักเรียนดู
๒. ครูให้นักเรียนออกมาฝึกปฏิบัติการนวด
๓. ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเมื่อได้ทดลองการนวด
๔. นักเรียนจับคู่แล้วฝึกการนวดแบบต่างๆ
๕. นักเรียนศึกษาวิธีการนวดจากสื่อการเรียนรู้

ขั้นสรุป

ครูนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการการนวดด้วยลูกประคบสดเพื่อผ่อนคลาย

ขั้นฝึกฝนนักเรียน

๑. นักเรียนทำการทดลองการนวดแล้วบันทึกผลความรู้
๒. นักเรียนบอกประโยชน์ของการนวดด้วยลูกประคบสดสมุนไพร

ชั้นนำไปใช้

นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการนวดด้วยลูกประคบสมุนไพรไปใช้ในครอบครัว ชุมชนของ

ตนเอง

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. กิจกรรมสำหรับกลุ่มสนใจพิเศษ

- ครูเชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการนวด
- ครูพานักเรียนไปศึกษาดูงานนอกสถานที่ตามชุมชนต่างๆหรือหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน

กิจกรรมฝึกทักษะเพิ่มเติม

นักเรียนศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนวดด้วยพืชสมุนไพร

๙. ชิ้นงานหรือภาระงาน

ใบงาน Mind map

๑๐. สื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือหรือเอกสารเกี่ยวกับการนวดและการประคบด้วยลูกประคบสมุนไพร
๒. บุคคล เช่น ครูที่สอนสุขศึกษาและพลศึกษา ครูภูมิปัญญา
๓. สื่อการเรียนรู้เรื่องการนวดสมุนไพร

๑๑. การวัดและการประเมินผล

วิธีวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
K = ตรวจสอบแบบทดสอบก่อนเรียน	แบบทดสอบ	ประเมินตามสภาพจริง
P = ประเมินการปฏิบัติ	แบบประเมินการปฏิบัติ	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์
A = สังเกตความรับผิดชอบ ละ มุ่งมั่นในการทำงาน	แบบสังเกตพฤติกรรม	ระดับคุณภาพ ๒ ผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ.....

(นายชุมพล ศรีสุขใส)

ครูผู้สอน

ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่ายวิชาการ ได้ตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้แล้วปรากฏว่า

- ☐ ครบและครอบคลุมสอดคล้องตามหัวข้อเนื้อหาตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้และจุดประสงค์ที่ตั้งไว้
- ☐ ไม่ครบ ขาด ควรปรับปรุง เพิ่มเติม ดังนี้

.....

.....

ลงชื่อ

(นางพะเยาว์ เอ่งฉ้วน)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ

ความคิดเห็นของผู้อำนวยการสถานศึกษา ได้ตรวจสอบแผนการจัดการเรียนรู้แล้วปรากฏว่า

- ☐ ครบและครอบคลุมสอดคล้องตามหัวข้อเนื้อหาตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้และจุดประสงค์ที่ตั้งไว้
- ☐ ไม่ครบ ขาด ควรปรับปรุง เพิ่มเติม ดังนี้

.....

.....

ลงชื่อ

(นางสาวนภารินทร์ บุญเกื้อ)

ผู้อำนวยการสถานศึกษา

โรงเรียนเทศบาล ๒ (คลองจิหลาด)

ใบงาน

เรื่อง การนวดด้วยลูกประคบสมุนไพร

คำสั่ง ให้นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับข้อดีและข้อห้ามของการนวดและการประคบสมุนไพร (๑๐ คะแนน)

๑. ข้อดีของการนวดและประคบด้วยลูกสมุนไพร มีอะไรบ้าง (๕ คะแนน)

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....

๒. ข้อห้ามของการนวดและประคบด้วยลูกสมุนไพร มีอะไรบ้าง (๕ คะแนน)

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ๑. แบบทดสอบฉบับนี้เป็นแบบปรนัยชนิด ๔ ตัวเลือก จำนวน ๑ ข้อ ใช้เวลา ๑๐ นาที
๒. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษรของตัวเลือกที่ถูกต้องเพียงตัวเลือกเดียว

๑. ตำราที่เป็นรากฐานของการนวดแผนโบราณไทยในปัจจุบันอยู่ที่ไหน
 - ก. วัดราชโอรส
 - ข. วัดพระเชตุพนฯ
 - ค. วัดพระแก้ว
 - ง. วัดสามพระยา
๒. ข้อไหนไม่ใช่ลักษณะการนวด
 - ก. การดึง การตัด
 - ข. การบิดการทุบ
 - ค. การเหยียบการสับ
 - ง. การหยิกการเขี่ยเส้น
๓. การนวดนานๆหรือหนักเกินไปมีผลเสียอย่างไร
 - ก. ทำให้เส้นเลือดฉีกขาดเข้าเขียวบริเวณที่นวด
 - ข. กระดูกหักหรือแตก
 - ค. ข้อเคลื่อน
 - ง. อาจเป็นอัมพาตได้
๔. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
 - ก. การดึงเป็นการยืดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อหรือพังผืด ของข้อต่อที่หัดสั่นให้เข้าไปให้ยืดออก
 - ข. การเคลื่อนไหวของข้อต่อในผู้ใหญ่ย่อมเคลื่อนไหวได้ดีกว่าเด็ก
 - ค. การตบ ตี ทุบ เป็นการออกแรงกระตุ้นกล้ามเนื้ออย่างไม่เป็นจังหวะ
 - ง. การเหยียบเป็นท่าที่อันตราย
๕. การออกแรงกระตุ้นกล้ามเนื้ออย่างเป็นจังหวะนั้นเราใช้หลักการนวดแบบไหน
 - ก. การกด
 - ข. การคลึง
 - ค. การบิด
 - ง. การทุบ สับ ตบ ตี
๖. การนวดบริเวณที่นิ้วมือกดไม่ถึง หรือจุดนั้นต้องการ น้ำหนักมากเราควรใช้อวัยวะส่วนใดกด
 - ก. ฝ่ามือ
 - ข. ศอก
 - ค. ฝ่าเท้า
 - ง. เข่า
๗. กรณีใดที่มีการนวดพึงระมัดระวัง หรือไม่ควรนวด
 - ก. บริเวณที่มีการอักเสบอย่างเฉียบพลัน
 - ข. บริเวณกล้ามเนื้อลึบ
 - ค. บริเวณแขนขาที่ชา
 - ง. บริเวณกล้ามเนื้อที่มีอาการเกร็ง
๘. การที่จะเป็นหมอนวดและนวดได้อย่างปลอดภัยจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับอะไร
 - ก. จำทำนวดได้มากๆ
 - ข. สามารถดัดแปลงท่าที่นวดได้มากๆ
 - ค. กายวิภาคและสรีรวิทยา
 - ง. อาการเจ็บป่วยของผู้มานวด
๙. ข้อใดเป็นโทษของการนวดที่ผิด
 - ก. ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง
 - ข. ทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น
 - ค. ทำให้เสียความรู้สึกกับการนวด
 - ง. ทำให้ เอ็น กล้ามเนื้อ พังผืด เกิดการ ชอกช้ำฟกบวม
๑๐. ถ้ามีอาการสะบักจม ร่วมกับปวดไหล่ และแขน ควรนวดส่วนไหนก่อน
 - ก. นวดหลัง
 - ข. นวดสะบัก
 - ค. นวดโค้งคอ
 - ง. นวดส่วนแขนและไหล่ก่อน

ใบความรู้



การนวดเพื่อสุขภาพ

ประวัติความเป็นมา

เนื่องด้วยทางกลุ่มตระหนักถึงภูมิปัญญาไทย ด้านการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ ซึ่งบรรพบุรุษชาวไทยได้ใช้สืบทอดกันมายาวนานนับ ตั้งแต่สมัยพุทธกาลโดยหมอชีวกโกมารภัจจ์ และทางองค์การอนามัยโลก ได้สำรวจพบว่าเมืองไทยของเราอุดมไปด้วยพืชสมุนไพรกว่าสามหมื่นชนิด และได้้นำพืชสมุนไพรของเราไปวิจัยทางด้านเภสัชวิทยา และนำไปสกัดเป็นยาส่งไปขายทั่วโลกและขายในราคาที่แพงมาก พืชสมุนไพรหลายชนิดถูกนำไปจดสิทธิบัตร ดังนั้นจึงถึงเวลาแล้วที่คนไทยทุกคนต้องหวงแหนทรัพยากรอันทรงคุณค่าของเราด้วยกัน สืบสานการแพทย์แผนไทย โดยนำสมุนไพรพื้นบ้านที่มีอยู่ผสมผสานกับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งมีความรู้เรื่องการนวดแผนโบราณ และการรำเรียนมาร้านเพื่อพิชิตนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ พบว่าชาวบ้านทำงานหนักแล้วเกิดอาการปวดเมื่อย สืบเนื่องจากมีความรู้พื้นฐานการนวดและเรื่องสมุนไพร จึงนำมาทำลูกประคบเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อยซึ่งเป็นการรักษาพยาบาลในเบื้องต้นได้ เป็นการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน สมุนไพรพื้นบ้าน หาได้ไม่ยากนัก ในหมู่บ้าน การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการรักษาโรคมาทำเป็นลูกประคบ เพื่อสะดวกในการใช้ สำหรับบรรเทาอาการปวดเมื่อย คลายความแข็งแรงเกร็งของกล้ามเนื้อช่วยให้เส้นเอ็นที่ตึงแข็ง อ่อนตัวลง ช่วยระบบการไหลเวียนของโลหิต

ประโยชน์ของการนวด

การนวดสามารถทำได้เป็นประจำทุกวันหรือเราอาจใช้การนวดมาช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็ได้ ประโยชน์ที่ที่จะเสนอต่อไปนี้เป็นเพียงบางส่วนที่คุณจะได้รับจากการนวด

๑. การนวดเหมาะสมอย่างยิ่งในการสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นประจำทุกวัน บางบริษัทเล็งเห็นถึงประโยชน์ข้อนี้และได้จัดจ้างหมอนวดบำบัดไว้เป็นสวัสดิการแก่พนักงาน

๒. ช่วยให้อาการปวดกล้ามเนื้อดีขึ้นหลังจากออกกำลังกายหนัก ช่วยลดอาการเกร็งเคล็ดขัดยอก หรือ ตะคริว

๓. การนวดช่วยคลายความตึงเครียด อัมพาตของชีพจร และผ่อนคลายความตึงเครียด

๔. ช่วยบรรเทาอาการคันผิวหนัง ซึ่งมักแสดงออกด้วยอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อหน้าอกหรือหายใจได้เพียงสั้นๆ

๕. การนวดช่วยทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น จึงช่วยให้บาดแผล อาการบวม และอาการฟกช้ำหายได้เร็วขึ้น

๖. ช่วยแก้ปัญหาของระบบทางเดินอาหาร การนวดจะช่วยลดอาการปวดและบีบเกร็งของช่องทางเดินอาหาร ทำให้ระบบย่อยทำงานดีขึ้น และกระตุ้นการขับถ่ายของเสียออกจากลำไส้ใหญ่

๗. ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัวและรู้สึกกระชุ่มกระชวยควบคู่กันไปด้วย



ข้อห้าม หรือข้อจำกัดในการใช้ลูกประคบสมุนไพร

๑. ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

๒. ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้

๓. หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกาย

ระยะเวลาที่ใช้ในการประคบ

โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ ๑๕ – ๒๐ นาที ต่อการประคบ ๑ ครั้ง ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้ วันละ ๒ ครั้ง

