

หลักสูตรพัฒนาทักษะและเสริมสร้างประสบการณ์ด้านอาชีพและคุณภาพชีวิต

แบบฝึกหัด ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
00070713

ISBN 978-616-202-809-0

(เอกสารนี้เป็นเอกสารสิทธิ์ของวิทยาลัยชุมชนตราด ห้ามเผยแพร่)

00070713
เวลาเรียนรู้ 50

ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ
ศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ผลลัพธ์การเรียนรู้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพร การนำพิษออกจากร่างกาย และการปฏิบัติตนตามหลักศาสนา
2. ปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพร นำพิษออกจากร่างกาย และการปฏิบัติตนตามหลักศาสนาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
3. มีเหตุผล มีความพอประมาณ รู้จักฟังตนเอง ตื่นตัวอยู่เสมอ มีภูมิคุ้มกัน ใฝ่ผลสัมฤทธิ์ เป็นสมาชิกที่ดีในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม(ค่าย) และมีความสุขในการเรียนรู้และปฏิบัติตนที่มีคุณค่าต่อตัวเอง

()

เรียนรู้และฝึกประสบการณ์ใน ปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพร
นำพิษออกจากร่างกาย และการปฏิบัติตนตามหลักศาสนาได้

ความรู้พื้นฐานของผู้เรียน

ไม่ ความรู้ของผู้เรียน

สมรรถนะผู้จบการฝึกอบรมที่พึงประสงค์

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
 - 1.1 การบริหารร่างกายให้ถูกต้องสมดุล
 - 1.2
 - 1.3 การปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหาร
 - 1.4 การนำพิษออกจากร่างกาย สอนล้างลำไส้ใหญ่ แชมพู-แช่เท้า ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
 - 1.5 8 . (4 อารมณ์ อาหาร อากาศ ออกกำลังกายและ)
 - 1.6 การรู้เพียร รู้พัก ให้พอดี
2.
 - 3.1 มีความพอประมาณ มีภูมิคุ้มกัน ตื่นตัวอยู่เสมอ รู้จักฟังตนเอง เป็น สมาชิกที่ดีในการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ใฝ่ผลสัมฤทธิ์
 - 3.2 ปฏิบัติตนด้วยวิธีการที่ถูกต้อง
 - 3.3 มีความสุขในการเรียนรู้และการปฏิบัติ

00070713
เวลาเรียนรู้ 50

แผนการจัดการเรียนรู้
แบบพึ่งตน ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
วิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หน่วยการเรียนรู้ที่		เวลาในการฝึกอบรม (-)
1		10 (2 - 8)
2	ปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและสมุนไพร	14 (5 - 9)
3	การนำพิษออกจากร่างกาย	17 (5 - 12)
4		9 (3 - 6)
		50 (15 - 35)

00070713 **แผนการจัดการเรียนรู้**
แบบพึ่งตน ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติเวลาเรียนรู้ 50

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เวลาในการฝึกอบรม 10 (2 - 8)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	
<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <p>1. เดินเร็วติดต่อกันหรือกายบริหารให้เหมาะกับวัย ติดต่อกัน 15-45 หรือเท่าที่พลัง หรือเท่าที่พลัง</p> <p>2. กดจุดเส้นลมปราณได้</p> <p>3. ออกกำลังกายโดยวิธีโยคะได้ ถูกดี</p> <p>4. ร่างกายหลังออกกำลังกายได้</p>	<p>1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วย</p> <p>1.1</p> <p>1.2</p> <p>1.3 การกดจุดเส้นลมปราณ</p> <p>2. วิธีออกกำลังกายด้วย</p> <p>2.1</p> <p>2.2</p> <p>3.3 ดเส้นลมปราณ</p> <p>3. อาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลัง</p>	<p>ผู้สอนแนะนำหน่วยการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกาย และแนะนำผลลัพธ์การเรียนรู้สาระ วิธีการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้</p> <p>1. ผู้สอนบรรยาย ความหมายของการออกกำลังกายด้วยกายบริหารโยคะ การกดจุดเส้น</p> <p>2. ผู้สอนสาธิตวิธีออกกำลังกายด้วย</p> <p>2.1</p> <p>2.2</p> <p>2.3 การกดจุดเส้นลมปราณ</p> <p>3. ผู้เรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติตามวิธีการออก</p> <p>4. ผู้สอนบรรยายอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังออกกำลังกาย</p> <p>5. ผู้สอนและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงผลการฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย</p> <p>5.1</p> <p>5.2</p> <p>5.3 การกดจุดเส้นลมปราณ</p>	<p>1.</p> <p>1.1</p> <p>1.2</p> <p>1.3 ทำทางกายโยคะและกายบริหาร</p> <p>2.</p> <p>3. การมีส่วนร่วมและการเสนอเสนอผลการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยกายบริหาร โยคะ และการกดจุดเส้น</p>

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหาร

เวลาในการฝึกอบรม 14 (5 - 9)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	
<p>ปรับสมดุลร่างกายด้วย</p> <p>ผู้เรียนสามารถ</p> <p>1.เลือกชนิดอาหารฤทธิ์ร้อน- เพื่อปรับสมดุลร่างกาย</p> <p>1. ตรวจสอบและวินิจฉัยอาการร้อน</p> <p>- อาการทั้งร้อนและ และอาการร้อนตึกลับ เป็น/เย็นตึกลับเป็นร้อนได้ถูกต้อง</p> <p>2. วินิจฉัยวิธีปรับสมดุลร่างกาย</p> <p>ดี</p> <p>3. /ใช้กรรมวิธีการลดพิษของสารเคมี</p> <p>4. ประงอาหารโดยใช้เทคนิคต่างๆ</p> <p>5.รับประทานอาหารได้ถูกต้อง</p> <p>6. ร่างกายหลังรับประทานอาหาร</p>	<p>1. อาหารฤทธิ์เย็นและประโยชน์</p> <p>2. อาหารฤทธิ์ร้อนและประโยชน์</p> <p>3. การปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหาร (,ข้อควรปฏิบัติเมื่อร่างกาย มีสภาวะร้อน/ ทั้งร้อนและเย็น และอาการร้อนตึกลับเป็น/ เป็นร้อน</p> <p>4. /</p> <p>5.</p> <p>- /</p> <p>- -ผลไม้</p> <p>- ,</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>6. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง</p> <p>- ()</p> <p>-</p>	<p>ผู้สอนแนะนำหน่วยการเรียนรู้เรื่องการปรับสมดุล ร่างกายด้วยอาหาร และแนะนำผลลัพธ์ การเรียนรู้</p> <p>ประเมินผลการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้</p> <p>1. อาหารฤทธิ์ร้อน</p> <p>2. วิทยาการบรรยายและสาธิตวิธีปรับสมดุลร่างกาย ด้วยอาหารและสมุนไพร</p> <p>3. วิทยาการบรรยายและสาธิตการปรุงอาหารโดยใช้ เทคนิคต่างๆ</p> <p>- --</p> <p>/ -ผลไม้</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>6. ()</p> <p>- ()</p> <p>-</p>	<p>1. 1.1</p> <p>1.2</p> <p>2. ทดสอบโดยให้ผู้เรียนเลือกอาหาร , อาหารฤทธิ์ร้อน และแนวทางการแก้ไขเมื่อร่างกายมี สภาวะร้อน/ ทั้งร้อนและเย็น และอาการร้อนตึกลับเป็ / เป็นร้อน</p> <p>3. การมีส่วนร่วมและการเสนอ ความคิดในการปรับสมดุลร่างกายด้วย</p>

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	
	- - สุขภาพอย่างผาสุก 7.อาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลัง	- - เทคนิคการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างผาสุก 7. ผู้สอนและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึงผล ร่างกายหลังรั	

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การนำพิษออกจากร่างกาย เวลาในการฝึกอบรม 17 (5-12)

ผลลัพธ์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	
<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้ความเข้าใจ / / ขูดลม สอนล้างลำไส้ ใหญ่ การแช่มือแช่เท้า และอวัยวะที่ไม่สบายใน ด้วยสมุนไพรให้ ร่างกาย 2. ฝึกทักษะปฏิบัติในการใช้ วิธีการต่างๆ เพื่อ ออกจากร่างกาย 3. บริหารเวลา และซื้อสัตย์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความหมายของพิษ การเข้าสู่ ร่างกายของพิษ 2. การนำพิษออกจากร่างกาย / / สอนล้างลำไส้ ใหญ่ การแช่มือแช่เท้าและอวัยวะที่ไม่ ด้วยสมุนไพร ให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย 3. อาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลัง การนำพิษออกจากร่างกาย 	<p>ผู้สอนแนะนำหน่วยการเรียนรู้เรื่องการนำพิษออกจาก ร่างกาย และแนะนำผลลัพธ์การเรียนรู้สาระ วิธีการ เรียนรู้ในหน่วย การเรียนรู้</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. ผู้สอนบรรยาย ความหมายของพิษ การเข้าสู่ ร่างกายของพิษ หลักการนำพิษออกจาก ร่างกาย อุปกรณ์ที่ใช้ และขั้นตอนและวิธีการ นำพิษออกจากร่างกาย ดังนี้ 6.1 6.2 การสอนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพร ให้ เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย 6.3 การแช่มือแช่เท้าและอวัยวะที่ไม่สบายใน 6.4 ด้วยสมุนไพร ให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย 7. ผู้เรียนแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติตามวิธีการนำพิษ ออกจากร่างกายแบบต่างๆ 8. ผู้สอนและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึง ผลการฝึกปฏิบัติการณ์นำพิษออกจากร่างกาย โดยวิธีการต่างๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. พิษออกจากร่างกาย 2. การมีส่วนร่วมและการเสนอ การฝึกปฏิบัติการนำพิษออก จากร่างกาย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เวลาในการฝึกอบรม 9 (3-6)

พท์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กระบวนการเรียนรู้	
<p>ผู้เรียนสามารถ</p> <p>1. มีความรู้ความเข้าใจ</p> <p>ฝึก</p> <p>มาใช้ในการ</p> <p>ดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติ</p> <p>2.</p> <p>บริหารเวลา และชื่อเสียง</p>	<p>1.</p> <p>- หลักปฏิบัติที่เป็นต้นเหตุให้สุขภาพ</p> <p>7</p> <p>- "รู้เพียร รู้พัก"</p> <p>-</p> <p>"รู้เพียร รู้พัก"</p>	<p>ผู้สอนแนะนำหน่วยการเรียนรู้เรื่องการ</p> <p>และแนะนำผลลัพธ์การเรียนรู้สาระ</p> <p>วิธีการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียนรู้ใน</p> <p>หน่วยการเรียนรู้</p> <p>1. /ผู้สอนบรรยาย</p> <p>2. /ผู้สอน/ผู้เรียนแบ่งกลุ่มฝึก</p> <p>3. ผู้สอนและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันถึง</p> <p>"รู้เพียร รู้พัก" มาปรับใช้กับ</p> <p>การดำเนินชีวิตของคนเพื่อก่อให้เกิดสุขภาวะ</p>	<p>1. บันทึกผลการปฏิบัติการใช้</p> <p>2. การมีส่วนร่วมและการเสนอ</p> <p>การฝึกปฏิบัติตามหลักการ "รู้</p> <p>เพียร รู้พัก"</p>

สรุปชั่วโมงหน่วยการเรียนรู้

	หน่วยการเรียนรู้			
1		2	8	10
2	ปรับสมดุลร่างกายด้วยอาหารและ	5	9	14
3	การนำพิษออกจากร่างกาย	5	12	17
4		3	6	9
		15	35	50

*** : (-) ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

เกณฑ์การประเมิน

1. ประเมินจากเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละหน่วย

หน่วยที่ 1	25
หน่วยที่ 2	25
หน่วยที่ 3	25
หน่วยที่ 4	25
	100

เกณฑ์การตัดสิน

ช่วงคะแนน	เกรด
80-100	4
70-79	3
60-69	2
50-59	1
0-49	0

_____ เวลาการเข้าฝึกรอบมต้องไม่น้อยกว่า 80 %

- อุปกรณ์

	-อุปกรณ์	()
1. พืชผัก ผลไม้ อาหารปรับสมดุล	3	5 /
2. ไม้ก้ำขา		30
3.		70
4. ยาหม่อง		35
5.		
-		200
-		100
6.		
-		20
- ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 1 (ร้อน-เย็นไม่)		40
- ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 (ความลับฟ้า)		110
- พ เล่ม 3 (มาเป็นหมอ)		150
-		70
-		825

จำนวนผู้เรียนที่รับ

ปีงบประมาณ 2555 1 300

1. ค่าตอบแทนวิทยากร	200	X 50	. .	= 10,000
2. ค่าวัสดุที่ใช้	25	X 825		= 20,625
3. ค่าเอกสารประกอบการฝึกอบรม	25	X 25		= 625
				31,250

ค่าใช้จ่ายรายหัว()

ค่าใช้จ่าย/ = 31,250/25
= 1,250

ฝึกอบรม

- แหล่งศึกษาค้นคว้า
 - ห้องสมุด ()
 - อินเทอร์เน็ต (ระบุรายชื่อเว็บไซต์)
 - ศูนย์เรียนรู้ฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจ

- สถานที่และอุปกรณ์การฝึกอบรม
 -
 - อุปกรณ์ที่ใช้ (ระบุรายชื่ออุปกรณ์)

- ศักยภาพผู้สอน
 - ครูผู้สอน ชื่อ วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ (ควรมีประสบการณ์ในการเข้ารับการฝึกอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ศูนย์เรียนรู้)
 - วิทยากรจากศูนย์เรียนรู้ฟุ้งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง