

## หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือ

สาขา นักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สปาตะวันตก (โภชนบำบัด) ระดับ 1  
(Holistic Health Promotion Therapist , Western Spa Nutrition Level 1)

รหัสหลักสูตร 0920017430305

กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน

### 1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะ และมีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพนักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สปาตะวันตก (โภชนบำบัด) ระดับ 1 และสามารถปฏิบัติงานได้ ดังนี้

- 1.1 มีความรู้และทักษะ บุคลิกภาพ การแต่งกาย การให้บริการ ทัศนคติและจรรยาบรรณของผู้ให้บริการสปา
- 1.2 ปฏิบัติงานได้ตามเกณฑ์มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขานักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สปาตะวันตก (โภชนบำบัด) ระดับ 1
- 1.3 มีความรู้กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา สุขอนามัยในสปาและโรคเบื้องต้น
- 1.4 มีความรู้ สามารถดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยใช้น้ำมันหอมระเหยบำบัดเพื่อสุขภาพ
- 1.5 สามารถนำไปประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้อง ไม่ขัดต่อระเบียบและกฎหมาย

### 2. ระยะเวลาการฝึก

ผู้รับการฝึกจะได้รับการฝึกในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค หรือศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด หรือศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานกรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาฝีมือแรงงาน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 72 ชั่วโมง

### 3. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก

- 3.1 มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์นับถึงวันสมัครเข้ารับการฝึกอบรม
- 3.2 จบการศึกษาไม่ต่ำกว่าภาคบังคับ
- 3.3 เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและมีจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม ไม่มีความพิการหรือผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกอบรม

#### 4. วุฒิบัตร

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน สาขา นักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สปาดะวันตก (โกชนบ่าบัต) ระดับ 1

ชื่อย่อ : วพร. นักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สปาดะวันตก (โกชนบ่าบัต) ระดับ 1

ผู้รับการฝึกที่ฝึกจบหลักสูตร โดยมีระยะเวลาฝึกตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และผ่านการวัดผลและประเมินผล จะได้รับวุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน สาขา นักส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม สปาดะวันตก (โกชนบ่าบัต) ระดับ 1

#### 5. หัวข้อวิชา

รหัส	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
0924310101	บุคลิกภาพและการแต่งกาย	1	-
0924310102	มาตรฐานการต้อนรับ และการจัดสถานที่	1	-
0924310103	ทัศนคติและจรรยาบรรณของผู้ให้บริการสปา	1	-
0924310104	กฎหมายและการคุ้มครองผู้บริโภค	1	-
0924340201	ปรัชญาการแพทย์ทางเลือกและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	3	-
0924340202	ประวัติความเป็นมาของสปา	1	-
0924340203	ความรู้พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา	18	-
0924340204	สุขอนามัยในสปาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1	-
0924340205	การฝึกฝนทางจิตใจ (Mind practice)*	3	-
0924330206	การประเมินภาวะทางโภชนาการ	3	3
0924330207	ความรู้เรื่องอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ (Free radicals & antioxidants)	3	3
0924330208	ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด	6	-
0924330209	อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแนวทางต่างๆ	6	12
0924339901	การวัดผลและประเมินผล	2	4
<b>รวม</b>		<b>50</b>	<b>22</b>
		<b>72</b>	

หมายเหตุ \*ฝึกปฏิบัติจริงทุกครั้งก่อนการเรียนภาคปฏิบัติ

## 6. เนื้อหาวิชา

0924310101 บุคลิกภาพและการแต่งกาย (1 : 0)

### วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการแต่งกายได้อย่างถูกต้อง

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและพัฒนาบุคลิกภาพและการแต่งกายให้เหมาะสมในการให้บริการแก่ลูกค้า ผู้เรียนจะต้องดูแลตนเองเพื่อให้มีลักษณะของผู้เชี่ยวชาญ นับตั้งแต่การแต่งกาย การแต่งหน้า การแต่งผม และลักษณะที่ปรากฏ จะต้องให้ความสำคัญในเรื่องอนามัยส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับการรักษาความสะอาด เข้าใจมาตรฐานการต้อนรับ การเตรียมงาน การจัดเตรียมงาน

0924310102 มาตรฐานการต้อนรับ และการจัดสถานที่ (1 : 0)

### วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับมาตรฐานการต้อนรับ และการจัดสถานที่ได้อย่างถูกต้อง

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและสามารถบอกขั้นตอนการจัดเตรียมห้องปฏิบัติการนวด โดยการเตรียมเตียง ผ้าขนหนู เสื้อคลุม รองเท้าแตะ รถเข็นวางของและถังขยะได้

ศึกษาและสามารถบอกขั้นตอนการต้อนรับ บอกขั้นตอนการให้ลูกค้าปฏิบัติก่อนการนวด การบันทึกการนัดหมาย การจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทำงานในสปา

0924310103 ทักษะคิดและจรรยาบรรณของผู้ให้บริการสปา (1 : 0)

### วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับทักษะคิดและจรรยาบรรณของผู้ให้บริการสปาได้อย่างถูกต้อง

### คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนคติในการปฏิบัติงานที่ตรงต่อเวลา รักษาระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์และประหยัด เข้าใจจรรยาบรรณของการเป็นผู้ให้บริการและการวางตัวที่ดีของผู้ให้บริการ ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จิตวิทยาและคุณภาพการให้บริการและการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีมาตรฐานในการปฏิบัติงาน สามารถซักประวัติและให้คำปรึกษาแก่ลูกค้าก่อนและหลังการให้บริการ และการจัดการกับข้อร้องเรียนของลูกค้า

**0924310104 กฎหมายและการคุ้มครองผู้บริโภค (1 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนกฎหมายและการคุ้มครองผู้บริโภค ได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับกิจการสปา มาตรฐานสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ และนวดเสริมสวย สิทธิและการคุ้มครองผู้บริโภค กฎหมายการลวงละเมิดทางเพศ ความเสมอภาคหญิง-ชาย

**0924340201 ปรัชญาการแพทย์ทางเลือกและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (3 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับปรัชญาการแพทย์ทางเลือกแบบองค์รวมได้อย่างถูกต้องและความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและการพัฒนาของการแพทย์ทางเลือก ศึกษาเปรียบเทียบข้อแตกต่างระหว่างการแพทย์ทางเลือกกับการแพทย์แบบแผน ศึกษาเกี่ยวกับความโน้มเอียงที่ถูกต้องและไม่ถูกต้องของการแพทย์ทางเลือกในปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างถูกต้อง

**0924340202 ประวัติความเป็นมาของสปา (1 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของสปาได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของสปา ความหมายและประเภทของสปา องค์ประกอบและมาตรฐานสปา ความคาดหวังของลูกค้า การจัดรูปแบบของสปา บรรยากาศของสปา และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำสปา องค์การที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจสปา

**0924340203 ความรู้พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา (18 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับความรู้พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาทบทวนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ผิวหนัง (Skin structure and function) ระบบโครงกระดูก (Skeleton system) และระบบกล้ามเนื้อ (Muscular system) ระบบประสาท (Nervous system) ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular system) ระบบหายใจ (Respiratory system) ระบบย่อยอาหาร (Digestive system)

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ (Urinary system) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) โดยเน้นความสัมพันธ์ของระบบดังกล่าวกับผลของการนวดเพื่อสุขภาพในสปา

**0924340204 สุขอนามัยในสปาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (1 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้เกี่ยวกับสุขอนามัยในสปาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขอนามัยในสถานที่ทำงาน และสุขอนามัยของผู้ให้บริการ รวมถึงโรคผิวหนังที่ควรทราบ การป้องกันและควบคุมการแพร่กระจายเชื้อโรค การทำให้ปราศจากเชื้อ การเลือกใช้วิธีกำจัดเชื้อโรคอย่างเหมาะสม และวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานประกอบการ

**0924340205 การฝึกฝนทางจิตใจ (Mind practice) (3 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้หลักการฝึกสมาธิ การเจริญสติ การเจริญเมตตา

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับหลักการฝึกสมาธิ การเจริญสติและการเจริญเมตตา เพื่อสร้างคุณภาพทางจิตใจของพนักงานด้านสุขภาพองค์รวม นำไปสู่การใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองและการให้บริการที่ดี

**0924330206 การประเมินภาวะทางโภชนาการ (3 : 3)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับการประเมินภาวะทางโภชนาการได้อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินดัชนีมวล (Body mass index: BMI) ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะไขมันเลือด (Lipid profile) ของผู้รับบริการ และสามารถให้คำแนะนำการเลือกรับประทานอาหารให้ผู้มารับบริการได้

ฝึกปฏิบัติการประเมินดัชนีมวล (Body mass index: BMI) ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะไขมันเลือด (Lipid profile) ของผู้รับบริการ และสามารถให้คำแนะนำการเลือกรับประทานอาหารให้ผู้มารับบริการได้

**0924330207 ความรู้เรื่องอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ**

**(Free radicals & antioxidants)**

**(3 : 3)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ (Free radicals & antioxidants) อย่างถูกต้อง

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับความรู้เรื่องอนุมูลอิสระ แหล่งที่มาของอาหารเสื่อมสุขภาพ รู้เรื่องอาหารขยะ (Junk food) รู้จักสารต้านอนุมูลอิสระและอาหารที่เหมาะสมสำหรับสุขภาพ สามารถให้คำแนะนำการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพให้ผู้มารับบริการได้

ฝึกปฏิบัติการให้คำแนะนำการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพให้ผู้มารับบริการได้

**0924330208 ประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด**

**(6 : 0)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ที่ทันสมัยเกี่ยวกับประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด และสามารถเตรียมอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับทักษะใหม่เรื่องอาหาร 5 หมู่และประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด หลักธรรมชาติบำบัด อาหารสุขภาพและประโยชน์ของสารอาหารแต่ละชนิด อาหารล้างพิษ และหลักการล้างพิษ ชาติกับสุขภาพ ทฤษฎีของตำรับอาหารแต่ละประเภท เช่น อาหารแมคโครไบโอติกส์

**0924330209 อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพแนวต่างๆ**

**(6 : 12)**

**วัตถุประสงค์รายวิชา**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ความสามารถในการเตรียมอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

**คำอธิบายรายวิชา**

ศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมอาหารเจ อาหารมังสวิรัต แมคโครไบโอติกส์ อาหารไทยเพื่อสุขภาพ ฯลฯ อาหารที่ควรรับประทานและหลีกเลี่ยงในกลุ่มวัย และหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยแต่ละกลุ่มโรคต่าง ๆ

ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเตรียมอาหารเจ อาหารมังสวิรัต แมคโครไบโอติกส์ อาหารไทยเพื่อสุขภาพ ฯลฯ อาหารที่ควรรับประทานและหลีกเลี่ยงในกลุ่มวัย และหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยแต่ละกลุ่มโรคต่าง ๆ

0924339901 การวัดผลและประเมินผล

(2 : 4)

วัดและประเมินผลความรู้และทักษะเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการ ทฤษฎีตำรับอาหารและการจัดเตรียมอาหาร เช่น อาหารแมคโครไบโอติกส์ อาหารมังสวิรัต อาหารไทยเพื่อสุขภาพและอาหารเจ สามารถประเมินภาวะทางโภชนาการของผู้มารับบริการ รวมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้

ผู้จัดทำหลักสูตร

1. นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัตติกุล ศูนย์ธรรมชาติบำบัดบ้ลวี
2. นางจันทร์จีรา ม่วงน้อยเจริญ โรงเรียนความงามและสปาตานนาไทย
3. นางสาวโสณัชดา ปานชี โรงเรียนความงามและสปาตานนาไทย
4. นางชมพร โล่ห์วีชรินทร์ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการพิเศษ  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก
5. นางสาววิราภรณ์ บุราณ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ  
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค 5 นครราชสีมา
6. นางณัฐวลัย น้ำทอง นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ  
สำนักงานเลขาธิการกรม
7. นายเอกราช สำเภาเงิน นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก
8. นางธัญจิรา ธนภัทร์พูนสิน เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน  
สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค 5 นครราชสีมา
9. นางอรอนงค์ เอี่ยมอำภา นายช่างศิลป์ชำนาญงาน  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก
10. นางพิชฎาภัสร์ ชัยวงศ์ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงาน  
ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดน่าน
11. นางสาวธิดา เตชะรัฐ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงาน  
สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก
12. นางเตือนจิต สิทธิศักดิ์ นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงาน  
ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดภูเก็ต

13.นางสาวหฤทัย เจนบุญไทย

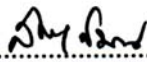
นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานปฏิบัติการ


สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก

14.นายทรงพล เอาเจริญศักดิ์

ครูฝึกฝีมือแรงงาน ระดับ ช2

สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก

ลงนาม..........ผู้เสนอหลักสูตร  
(นายสินโดษ เต็มแสงเลิศ) 23 ธ.ค. 56  
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก

ลงนาม..........ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นายกริธา สหโชค)  
รองอธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

ลงนาม..........ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นายนคร ศิลปอาษา)  
อธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน  
4 ก. ย. 2556