

Report

Miss Wasinee Muntham

Thai Volunteer

Spa Instructor

At Royal Institute for Tourism and Hospitality (RITH)

Thimphu Bhutan

August 8, 2016 – September 30, 2016

Thailand International Cooperation Agency (TICA)

Contents

Spa course overview.....	1
Method of Training.....	1
Introduction of massage & spa.....	3
Foot massage and reflexology.....	4
Leg massage.....	5
Back massage.....	6
Neck, shoulder and arm massage.....	7
Facial and head massage.....	9
Common acupuncture points.....	10
Traditional Thai massage.....	11
Assessment	13
Work plan schedule.....	14
Progress report.....	22
ข้อเสนอแนะ.....	29

Course Overview

This course enables students to learn a full body massage routine and reach massage & spa standard within 4 months (Fall semester, term III).

Method of Training

Each lesson, Spa class is 2.30 hours duration. The first half an hour is spent observing a demonstration of particular techniques. The remaining 2 hour is spent with the students in pair practicing the same sequence on each other. This is done under very close guidance which each student learns and practices the techniques and also experiences how it should feel to be massage correctly.

A range of learning approaches will be used to deliver this course, which includes:

- Demonstrations by the teacher
- Practice of each technique by the student under teacher supervision
- Applying the technique in a clinical setting
- Presentations by the teacher using powerPoint
- Homework questions and practice guidelines for students
- Classroom feedback

Personal Hygiene Policy

For Work Health and Safety reasons all students are required to maintain the highest standards of personal hygiene when attending the class.

This includes :

- Clean and tidy appearance
- Clean hand
- Short, clean fingernails
- Clean towels
- Long hair neatly tied back
- Minimal body odour and no strong smelling fragrances

Use of oils and body lotion creams for practice in class.

- Students are required to use oils and creams which have supplied by the RITH.



- Floor mats are used in traditional Thai massage.



Counterpart Personal

1. Mrs. Khandu Wangmo
2. Mrs. Tashi Lhaden
3. Mrs. Tshering Choden

Introduction of massage and spa

Objective

1. Identify and describe the principles and practices of massage and spa.
2. Enable student to achieve the benefits, contraindications and ethical behavior for massage and spa.

Output/Activities

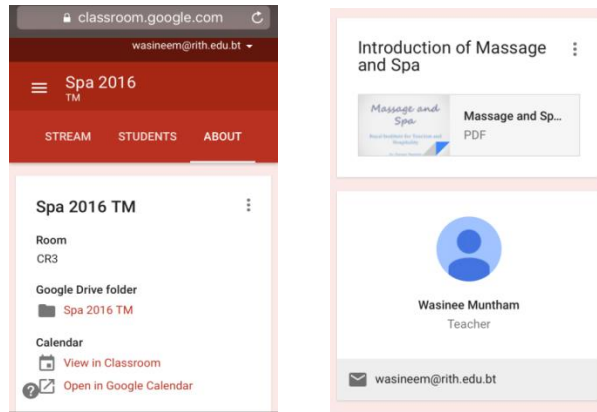
1. Study and describe a definition of massage, history, benefits, contraindications, ethical behavior of massage therapist and massage techniques.
2. Study the basic of human anatomy of muscle and skeleton for massage.
3. Set up and fold towel for spa room.



Figures: Learning how to fold towel for spa room.

Key performance indicators

Instruction by PowerPoint presentation during in the class. After that student can review all details which study in the class on google classroom for RITH by <http://www.rith.edu.bt/> website.



Figures: Study in google class room

Critical Success Factor

Students pay more attention and interested in massage class. Since learning massage and spa might be important and necessary, as a part of promoting tourism and hotel industry.

Foot massage and reflexology

Objective

Enables students to learn a foot massage reflexology routine and reach foot massage technique and hygiene.

Output/Activities

1. Study benefits and contraindications of foot massage and reflexology.
2. Demonstration of foot massage techniques step by step.
3. Practice foot massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance





Figures: Foot massage practical in class

Critical Success Factor

Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massage correctly.

Leg massage

Objective

Enables students to learn leg massage routine and reach leg massage technique and contraindication during massage.

Output/Activities

1. Study muscle and skeleton of leg, benefits and contraindications of leg massage.
2. Demonstration of leg massage techniques and correctly method for draping step by step.
3. Practice leg massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance.
4. Revision of foot massage to practice.



Figures: Leg massage practical in class

Critical Success Factor

Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massaged correctly.

Back massage

Objective

Enables students to learn back massage routine and reach back massage technique and contraindication during massage.

Output/Activities

1. Study muscle and skeleton of back.
2. Demonstration of back massage techniques step by step.
3. Practice back massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance.
4. Practice on leg massage revision.



Figures: Back massage practical in class

Critical Success Factor

Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massage correctly.

Neck, shoulder and arm massage

Objective

Enables students to learn neck, shoulder and arm massage routine and reach to massage technique and contraindication during massage.

Output/Activities

1. Study muscle and skeleton of neck, shoulder and arm.
2. Demonstration of neck, shoulder and arm massage techniques step by step.
3. Practice neck, shoulder and arm massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance.
4. Practice on back massage revision.



Figures: Neck, shoulder and seated massage practical in class

5. Work assignment seated massage for RITH staff to obtain feedback.

Questionare and Feedback		Student's name : _____	
Client's name : _____			
Medical Conditions/Injuries. Please make student aware of conditions you may have:			
<input type="checkbox"/> High / Low Blood Pressure	<input type="checkbox"/> Bruising		
<input type="checkbox"/> Heart condition	<input type="checkbox"/> Burns		
<input type="checkbox"/> Broken bones/Fractures	<input type="checkbox"/> Open Sores/Wounds		
<input type="checkbox"/> Recent Surgery	<input type="checkbox"/> Skin Conditions		
<input type="checkbox"/> Blood Clots	<input type="checkbox"/> Fever		
<input type="checkbox"/> Bleeding Disorders	<input type="checkbox"/> Pregnant : How many weeks? _____		
<input type="checkbox"/> Inflammation	<input type="checkbox"/> Other _____		
Please take a few minutes to complete this Satisfaction Questionare for student assessment.			
		Yes	No
1. Did the student ask about your goal for treatment and address your area ?			
2. Did the student explain all the areas he/she was going to massage ?			
3. Did The student check in with you to make sure that you were comfortable with the amount of pressure being applied ?			
4. Did you notice an improvement in your muscle tension after massage treatment?			
5. Did the student recommended stretches, exercises, increased water intake or etc., to help improve your condition after massage treatment ?			
6. How was the pressure during the massage session ?			
<input type="checkbox"/> Too light		<input type="checkbox"/> Perfect	<input type="checkbox"/> Too hard
7. How do you rate your overall massage treatment experinces? (1-10, 10 being the best)		_____	
8. Any other coments? _____			

Client's Signature			

Figure: Feedback form example

Critical Success Factor

1. Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massaged correctly.
2. Satisfactory after receive massage indicate students massage performance that helpful for develop their skill.

Facial and head massage

Objective

Enables students to learn facial and head massage routine and reach facial and head massage technique and contraindication during massage.

Output/Activities

1. Study muscle and skeleton of facial and head.
2. Demonstration of facial and head massage techniques step by step.
3. Practice facial and head massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance.
4. Practice on neck, shoulder and arm massage revision.



Figures: Facial and head massage practical in class

Critical Success Factor

Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massage correctly.

Commonly acupressure points

Objective

Enables students to learn eight common acupressure points for health benefits and contraindications of acupressure points.

Output/Activities

1. Study of eight commonly used acupressure points and benefits of each acupressure points.
2. Demonstration of acupressure points and how to deal with.
3. Practice acupressure points by the student under teacher supervision and guidance.
4. Practice on facial and head massage revision.
5. Acupressure points test by each student on teacher and describe the benefits of each point.



Figures: Acupressure points practical in class

Critical Success Factor

Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massage correctly.

Traditional Thai massage

Objective

Enables students to learn Traditional Thai massage routine and reach Traditional Thai massage technique.

Output/Activities

1. Study of Thai hermit exercise and benefits of each exercise posture, then exercise before start the class.
2. Demonstration of Traditional Thai massage and stretching techniques.
3. Practice traditional Thai massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance.



Figure: Thai hermit exercise

Critical Success Factor

Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively. Also students should receive experiences how it should feel to be massage correctly.



Figures: Thai massage practical and stretching

Assessment

Objective

Enables students carry out full body massage routine and identify the principal of massage and spa in written.

Output/Activities

1. Theory examination contain short answer questions and anatomical diagrams (100 marks).
2. Practical examination involves the student demonstrating the techniques and sequences learnt in the class with their partner, under teacher supervision and guidance. Students swap roles in order for partner to be assessed.
3. Students will be assessed on their ability to completely demonstrate the following:
 - correct sequencing techniques
 - flow – time management
 - focus during work on massage
 - correct posture – arm and back straight, use body weight



Figures: Practical examination

Critical Success Factor

Total all students (50 persons) pass practical and theory examination that they enable apply massage ability in massage & spa area for tourism and hospitality industry.

Work Plan Schedule

Name: ...Wasinee Muntham....

Detailed Output / Activities	4 Months (2016)				Counterpart Personal	Budget	Remark
	AUG	SEP	OCT	NOV			
Introduction of massage and spa	X				Mrs. Khandu Wangmo Mrs. Tashi Lhaden Mrs.Tshering Choden	450 Bath	Budget provide by RITH for body lotion and oil , use in classes.
Foot Reflexology	X						
Leg massage	X						
Back massage	X	X					
Neck , Shoulder and Arm massage		X					
Facial and Head massage		X	X				
Acupressure points			X				
Traditional Thai massage			X	X			
Theory exam of massage				X			
Practical exam full body massage				X			

Objectives	Detailed Output / Activities	Key Result Area (KRA)	Key Performance Indicators (KPI)	Critical Success Factor (CSF)
1. Identify and describe the principles and practices of massage and spa.	Introduction of Massage and Spa including definition, history, benefits, contraindication, ethical behavior of massage therapist and massage techniques. Study the basic of human anatomy of muscle and skeleton for massage.	Instruction by PowerPoint presentation during in the class. After that student can review all details which study in the class on google classroom for RITH.	Homework questions and practice guidelines for students.	Students pay more attention and interested in massage class.
2. Enables students to learn a foot reflexology massage routine and reach foot massage technique and hygiene.	Study benefits and contraindications of foot massage and reflexology. Demonstration of foot massage techniques step by step then practice with partner.	Practice foot massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance .	Students work with a course partner or partners to obtain feedback.	Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.
3. Enables students to learn leg massage routine and reach leg massage technique and hygiene.	Study the main muscular and skeleton of leg , contraindication of leg massage. Then, demonstration of leg massage techniques step by step and then practice with partner.	Practice leg massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance .	Students work with a course partner or partners to obtain feedback.	Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.

<p>4. Enables students to learn back massage routine (with oil and without oil) and reach back massage technique and contraindications.</p>	<p>Study the main muscular and skeleton of back , contraindication of back massage. Then, demonstration of back massage techniques with oil and without oil.</p>	<p>Practice back massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance .</p>	<p>Students work with a course partner or partners to obtain feedback.</p>	<p>Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.</p>
<p>5. Enables students to learn neck, shoulder and arm massage routine, also reach to technique. Cause of neck pain</p>	<p>Stud muscular and skeleton of neck, shoulder and arm. Then, demonstration of neck, shoulder and arm massage techniques. Also seated massage.</p>	<p>Practice neck, shoulder and arm massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance .</p>	<p>Students work with a course partner or partners to obtain feedback. Work assignment seated massage for RITH staff to obtain feedback.</p>	<p>Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.</p>
<p>6. Enables students to learn facial and head massage routine and reach head and facial massage technique and contraindications.</p>	<p>Study main muscular and skeleton of facial and head, contraindication of facial and head massage. Then, demonstration of facial and head massage techniques.</p>	<p>Practice facial and head massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance .</p>	<p>Students work with a course partner or partners to obtain feedback.</p>	<p>Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.</p>

<p>7. Enables students to learn common acupressure points.</p>	<p>Study of eight commonly used acupressure points and benefits of each acupressure points. Demonstration of acupressure points and how to deal with.</p>	<p>Practice acupressure points by the student under teacher supervision and guidance .</p>	<p>Students work with a course partner or partners to obtain feedback. And also, practical test on teacher.</p>	<p>Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.</p>
<p>8. Enables students to learn Traditional Thai massage routine and reach Traditional Thai massage technique.</p>	<p>Study of Thai hermit exercise and benefits of each exercise posture. Then, demonstration of Traditional Thai massage and stretching techniques .</p>	<p>Practice traditional Thai massage of each technique by the student under teacher supervision and guidance .</p>	<p>Students work with a course partner or partners to obtain feedback.</p>	<p>Encourages students undertake home practice, covering all that students have learned progressively.</p>
<p>9. Enables students carry out full body massage routine and identify the principal of massage and spa in written.</p>	<p>Practical examination for 1 hour full body massage and theory examination.</p>	<p>Students perform full body massage task under teacher supervision and guidance.</p>	<p>Practical examination pass mark 80 % Theory examination pass mark 60 %</p>	<p>Revision class for full body massage routine and revision handout for written examination.</p>

ตารางแผนการทำงานของอาสาสมัครไทย

ชื่อ:นางสาววศิณี หมั่นทำ.....

ผลผลิต / กิจกรรม	สิงหาคม – พฤศจิกายน 2559				เจ้าหน้าที่สมทบ	งบประมาณ	หมายเหตุ
	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.			
บทนำ ความหมาย ความเข้าใจของการนวดและสปา	X				Mrs. Khandu Wangmo Mrs. Tashi Lhaden Mrs.Tshering Choden	450 บาท	งบประมาณ เบิกจ่ายได้จาก สถาบันการ ท่องเที่ยวและการ โรงแรม (RITH)
การนวดฝ่าเท้า	X						
การนวดขา	X						
การนวดหลัง	X	X					
การนวดคอ บ่า ไหล่		X					
การนวดใบหน้าและศีรษะ		X					
การนวดกดจุดเพื่อผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวด			X				
การนวดแผนไทย			X	X			
การทดสอบการนวดทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติ				X			

แผนการทำงานของอาสาสมัครไทย ระยะเวลา 4 เดือน
(ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม ถึง วันที่ 30 พฤศจิกายน 2559)

ชื่อ...นางสาววศินี...หมั่นทำ.....

วัตถุประสงค์	รายละเอียดผลผลิต/กิจกรรม	ผลสัมฤทธิ์หลัก (KRA)	ตัวชี้วัด (KPI)	ปัจจัยความสำเร็จที่สำคัญ (CSF)
1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึง -ประวัติและความเป็นมา -ประโยชน์ และข้อห้ามข้อควร ระวังของการนวดและสปา -จรรยาบรรณที่ดีของผู้นวด	นำเสนอข้อมูล ความหมาย ความ เป็นมา ประโยชน์ และข้อห้ามข้อควร ระวังของการนวด ในรูปแบบ PowerPoint ให้แก่นักเรียน	นักเรียนมีส่วนร่วมในการตอบ คำถาม ในระหว่างการเรียนการ สอนเป็นอย่างดี และมีความเข้าใจ ถึงประโยชน์ และข้อห้ามข้อควร ระวังที่สำคัญในการนวดและการ ทำสปา	การส่งรายงาน ที่ให้นักเรียนเขียน ถึงประโยชน์ และข้อห้ามข้อควร ระวังที่สำคัญ ต่อการนวดและการ ทำสปา	นักเรียนให้ความสนใจและใส่ใจ ในการเรียนรู้ และมีวิธีการ นำเสนอที่เข้าใจง่าย มี ภาพประกอบและการอธิบาย ชัดเจน
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และ สามารถปฏิบัติการนวดเท้า ได้ อย่างถูกขั้นตอน และรักษาความ สะอาดก่อนและหลังการนวดเท้า	นำเสนอ PowerPoint จุดสะท้อนของ จุดการนวดเท้า ประโยชน์ และข้อ ห้ามของการนวดเท้า สาธิตการนวดเท้าอย่างเป็นขั้นตอนให้ นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ	นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดเท้า ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำ จากผู้ฝึกสอน	การสอบถามความพึงพอใจจาก เพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจาก เพื่อนในขณะที่ฝึกนวด	ชี้แจงและสาธิตการสอนให้นวด ตามเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนการนวดเท้าอย่าง ต่อเนื่องและเป็นประจำ
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และ สามารถปฏิบัติการนวดขา ได้ อย่างถูกขั้นตอน และทราบข้อควร ระวังในการนวดขา	แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครง กระดูกที่สำคัญของขา แล้วสาธิต วิธีการนวดขา ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ	นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดขา ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำ จากผู้ฝึกสอน	การสอบถามความพึงพอใจจาก เพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจาก เพื่อนในขณะที่ฝึกนวด และการ สอบถามนวดปฏิบัติ	ชี้แจงและสาธิตการสอนให้นวด ตามเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนการนวดขาอย่าง ต่อเนื่องและเป็นประจำ

แผนการทำงานของอาสาสมัครไทย ระยะเวลา 4 เดือน
(ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม ถึง วันที่ 30 พฤศจิกายน 2559)

ชื่อ...นางสาววศินี...หมั่นทำ.....

<p>4. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดหลัง ได้อย่างถูกต้อง และทราบข้อควรระวังในการนวดหลัง</p>	<p>แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครงกระดูกที่สำคัญของหลัง แล้วสาธิตวิธีการนวดหลัง ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดหลัง ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>การสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด และการสอบนวดปฏิบัติ</p>	<p>ชี้แจงและสาธิตการสอนให้นวดตามเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนการนวดอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ</p>
<p>5. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน ได้อย่างถูกต้องขั้นตอน และทราบถึงสาเหตุของอาการปวดและข้อควรระวังที่สำคัญในการนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน</p>	<p>แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครงกระดูกที่สำคัญของคอ บ่า ไหล่ และแขน แล้วสาธิตวิธีการนวดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดคอ บ่า ไหล่ ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>การสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด และการสอบนวดปฏิบัติ</p>	<p>ชี้แจงและสาธิตการสอนให้นวดตามเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนการนวดอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ</p>
<p>6. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดใบหน้าและศีรษะ ได้อย่างถูกต้องขั้นตอน และทราบถึงข้อควรระวังในการนวดหน้าและศีรษะ</p>	<p>แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครงกระดูกที่สำคัญของใบหน้าและศีรษะ แล้วสาธิตวิธีการนวดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดคอ บ่า ไหล่ ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>การสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด และการสอบนวดปฏิบัติ</p>	<p>ชี้แจงและสาธิตการสอนให้นวดตามเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนการนวดอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ</p>

แผนการทำงานของอาสาสมัครไทย ระยะเวลา 4 เดือน
(ระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม ถึง วันที่ 30 พฤศจิกายน 2559)

ชื่อ...นางสาววดีนิ...หมั่นทำ.....

<p>7. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการกวดจุดที่สำคัญตามร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการปวดต่างๆ และทราบถึงข้อควรระวังต่อการกวดจุดนั้นๆ</p>	<p>แสดงแผนภาพการกวดจุดที่สำคัญตามร่างกาย พร้อมกับการสาธิตการกวดจุดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการกวดจุดเพื่อบรรเทาอาการปวด ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>การสอบปฏิบัติการกวดจุดให้ผู้ฝึกสอนทำชั่วโมง และนักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการกวดจุดนั้นๆ</p>	<p>ชี้แจงและสาธิตการสอนกวดจุดเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนการกวดจุดอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ</p>
<p>8. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดแผนไทย การฝึกกายบริหารฤๅษีดัดตน ได้อย่างถูกขั้นตอน</p>	<p>ฝึกกายบริหารฤๅษีดัดตน 15 ท่า ก่อนการเรียนตามผู้ฝึกสอน และสาธิตการนวดแผนไทยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้กายบริหารก่อน ทำการฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทย ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>การสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด และการสอบนวดปฏิบัติ</p>	<p>ชี้แจงและสาธิตการสอนนวดแผนไทยเป็นขั้นตอนหลักๆ เข้าใจง่าย และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ</p>
<p>9. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการนวด สปาและนวดแผนไทย ได้ครบกระบวนการนวดทั้งตัว ได้อย่างถูกต้อง และสามารถบอกถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของการนวดได้</p>	<p>ฝึกทบทวนการนวดทั้งตัว โดยสาธิตและปฏิบัติไปพร้อมๆกัน</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดทั้งตัว ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>ผลการสอบภาคทฤษฎี โดยผ่านเกณฑ์ผ่านร้อยละ 60 และภาคปฏิบัติทดสอบการนวดทั้งตัวในเวลาที่กำหนด โดยผ่านเกณฑ์ ร้อยละ 80</p>	<p>การฝึกทบทวนการนวดทุกๆ ครั้ง ในคาบเรียนสปา และนักเรียนสามารถทบทวนเนื้อหาขั้นตอนการนวดได้ใน กูเกิลคลาสรูม (Google classroom for RITH)</p>

Objectives	Output/Actives	Key Result Area / Key Performance Indicators	Degree of Achievement (A), (D), (U)	Mean of Verification (for Achievement)	Remark
1. Identify and describe the principles and practices of massage and spa.	1. Introduction of Massage and Spa including definition, history, benefits, contraindication, ethical behavior of massage therapist and massage techniques. 2. Study the basic of human anatomy of muscle and skeleton for massage.	Instruction by PowerPoint presentation during in the class. After that student can review all details which study in the class on google classroom for RITH.	(A) 90% of students written the benefits and contraindications caution of the massage and the spa .	Students wrote a report the benefits and contraindications, hand in on schedule.	-
2. Enables students to learn a foot reflexology massage routine and reach foot massage technique and hygiene.	1. Study benefits and contraindications of foot massage and reflexology. 2. Demonstration of foot massage techniques step by step.	Instruction by PowerPoint presentation . Then, demonstrations by the teacher and practice each technique by the student under teacher supervision. Student can review foot massage techniques which post on google classroom for RITH.	(A) 80% of students can work on foot massage task.	Practical examination	-

<p>3. Enables students to learn leg massage routine and reach leg massage technique and hygiene.</p>	<p>1. Study the main muscular and skeleton of leg , contraindication of leg massage. 2. Demonstration of leg massage techniques step by step.</p>	<p>Instruction by PowerPoint presentation. Then, demonstrations by the teacher and practice each technique by the student under teacher supervision. Student can review leg massage techniques which post on google classroom for RITH.</p>	<p>(A) 80% of students can work on leg massage task.</p>	<p>Practical examination</p>	<p>-</p>
<p>4. Enables students to learn back massage routine (with oil and without oil) and reach back massage technique and contraindications.</p>	<p>1. Study the main muscular and skeleton of back , contraindication of back massage. 2. Demonstration of back massage techniques with oil and without oil.</p>	<p>Instruction by PowerPoint presentation. Then, demonstrations by the teacher and practice each technique by the student under teacher supervision. Student can review back massage routine which post on google classroom for RITH.</p>	<p>(A) 80% of students can work on back massage task.</p>	<p>Practical examination</p>	<p>-</p>
<p>5. Enables students to learn neck, shoulder and arm massage routine, also understanding cause of neck pain.</p>	<p>1. Study the main muscular and skeleton of neck, shoulder and arm, contraindication of neck, shoulder and arm massage. 2. Demonstration of neck, shoulder and arm massage techniques. Also seated massage.</p>	<p>Instruction by PowerPoint presentation. Then, demonstrations by the teacher and practice each technique under teacher supervision. Assignments training, arms and neck and shoulder massage to staff in colleges RITH.</p>	<p>(A) 80% of students can work on neck, shoulder and arm massage task. (A) RITH College staff satisfying 70 %</p>	<p>From the questionnaire satisfaction of massage</p>	<p>-</p>

<p>6. Enables students to learn facial and head massage routine and reach head and facial massage technique and hygiene.</p>	<p>1. Study the main muscular and skeleton of facial and head, contraindication of facial and head massage. 2. Demonstration of facial and head massage techniques.</p>	<p>Instruction by PowerPoint presentation. Then, demonstrations by the teacher and practice each technique under teacher supervision. Student can review massage routine which post on google classroom.</p>	<p>(A) 80% of students can work on facial and head massage task.</p>	<p>Practical examination</p>	<p>-</p>
<p>7. Enables students to learn common acupressure points.</p>	<p>1. Study of eight commonly used acupressure points and benefits of each acupressure points. 2. Demonstration of acupressure points and how to deal with.</p>	<p>Instruction by PowerPoint presentation. Then, demonstrations by the teacher and practice each technique by the student under teacher supervision. Student can review acupressure points which post on google classroom.</p>	<p>(A) 80% of students can work on acupressure point task.</p>	<p>Practical examination</p>	<p>-</p>
<p>8. Enables students to learn Traditional Thai massage routine and reach Traditional Thai massage technique</p>	<p>1. Study of Thai hermit exercise and benefits of each exercise posture. 2. Demonstration of Traditional Thai massage and stretching.</p>	<p>Presentations by the teacher using a video Thai hermit exercise and practice before start to learn Thai massage in every class. Then demonstrations Tradition Thai massage by the teacher and practice each technique by the student under teacher supervision.</p>	<p>(A) 80% of students can work on Thai massage task.</p>	<p>Practical examination</p>	<p>-</p>

Progress Report Period of work: From....8th August 2016...To ...30th November 2016...

Name:Wasinee...Muntham.....

<p>9. Enables students carry out full body massage routine and identify the principal of massage and spa in written.</p>	<p>Practical examination for 1 hour full body massage and theory examination.</p>	<p>Student perform full body massage task under teacher supervision and guidance.</p>	<p>(A) 100% of students pass for practical examination. 100% of students pass for theory examination.</p>	<p>Result mark paper for massage and spa course.</p>	<p>-</p>
--	---	---	---	--	----------

วัตถุประสงค์	ผลผลิต/กิจกรรม	ผลสัมฤทธิ์หลัก / ตัวชี้วัด	ระดับความสำเร็จ (A), (D), (U)	แหล่งข้อมูล ตรวจสอบ	หมายเหตุ
1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ ระบุ และอธิบายถึงหลักการและวิธีปฏิบัติของการนวดและสปา	นำเสนอข้อมูล ความหมาย ความ เป็นมา ประโยชน์ และข้อห้ามข้อควรระวังของการนวด และ จรรยาบรรณของผู้นวด ในรูปแบบ PowerPoint ให้แก่นักเรียน	นักเรียนมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม ในระหว่างการเรียนรู้การสอนเป็น อย่างดี และมีความเข้าใจถึง ประโยชน์ และข้อห้ามข้อควรระวังที่ สำคัญในการนวดและการทำสปา	(A) นักเรียนร้อยละ 90 สามารถ เขียนอธิบายถึงประโยชน์ ข้อ ห้ามข้อควรระวัง ของการ นวดและการทำสปาได้	นักเรียนเขียนรายงาน ประโยชน์และข้อห้ามข้อ ควรระวังส่งตามกำหนด	-
2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และ สามารถปฏิบัติการนวดเท้า ได้อย่างถูกขั้นตอน และรักษา ความสะอาดก่อนและหลังการ นวดเท้า	นำเสนอ PowerPoint จุดสะท้อน ของจุดการนวดเท้า ประโยชน์ และ ข้อห้ามของการนวดเท้า สาธิตการนวดเท้าอย่างเป็นขั้นตอน ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ	นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดเท้า ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจาก ผู้ฝึกสอน และการสอบถามความพึง พอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการ นวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด	(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถ ฝึกปฏิบัติการนวดเท้าได้ตาม ขั้นตอน	การสอบปฏิบัติการนวด ในคาบเรียนสุดท้าย	-
3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และ สามารถปฏิบัติการนวดขา ได้ อย่างถูกขั้นตอน และทราบถึง ข้อควรระวังในการนวดขา	แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครง กระดูกที่สำคัญของขา แล้วสาธิต วิธีกรนวดขา ให้นักเรียนได้ฝึก ปฏิบัติ	นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดขา ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจาก ผู้ฝึกสอน และการสอบถามความพึง พอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการ นวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด	(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถ ฝึกปฏิบัติการนวดขาได้ตาม ขั้นตอน	การสอบปฏิบัติการนวด ในคาบเรียนสุดท้าย	-

<p>4. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดหลัง ได้อย่างถูกขั้นตอน และทราบ ข้อควรระวังในการนวดหลัง</p>	<p>แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครงกระดูกที่สำคัญของหลัง แล้วสาธิตวิธีการนวดหลัง ให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดหลัง ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน และการสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด</p>	<p>(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถฝึกปฏิบัติการนวดหลังได้ตามขั้นตอน</p>	<p>การสอบปฏิบัติการนวด ในคาบเรียนสุดท้าย</p>	<p>-</p>
<p>5. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน ได้อย่างถูกขั้นตอน และทราบถึงสาเหตุของอาการปวดและข้อควรระวังที่สำคัญในการนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน</p>	<p>แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครงกระดูกที่สำคัญของคอ บ่า ไหล่ และแขน แล้วสาธิตวิธีการนวดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>1.นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน 2.มอบหมายงานการฝึกนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน ให้เจ้าหน้าที่ในวิทยาลัย RITH</p>	<p>(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถฝึกปฏิบัติการนวดคอ บ่า ไหล่ และแขน ได้ตามขั้นตอน (A) เจ้าหน้าที่ในวิทยาลัยพึงพอใจคิดเป็นร้อยละ 70</p>	<p>จากแบบสอบถามความพึงพอใจในการนวด</p>	<p>-</p>
<p>6. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดใบหน้า และศีรษะ ได้อย่างถูกขั้นตอน และทราบถึงข้อควรระวังในการนวดหน้าและศีรษะ</p>	<p>แสดงแผนภาพกล้ามเนื้อและโครงกระดูกที่สำคัญของใบหน้าและศีรษะ แล้วสาธิตวิธีการนวดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดใบหน้าและศีรษะ ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน และสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด</p>	<p>(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถฝึกปฏิบัติการนวดใบหน้าและศีรษะได้ตามขั้นตอน</p>	<p>การสอบปฏิบัติการนวด ในคาบเรียนสุดท้าย</p>	<p>-</p>

<p>7. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการจุดที่สำคัญตามร่างกาย เพื่อบรรเทาอาการปวดต่างๆ และทราบถึงข้อควรระวังต่อการจุดนั้นๆ</p>	<p>แสดงแผนภาพการจุดที่สำคัญตามร่างกาย พร้อมกับการสาธิตการนวดจุดเพื่อบรรเทาอาการปวดพื้นฐานให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดจุดภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน และสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด</p>	<p>(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถฝึกปฏิบัติการนวดจุดได้ตามขั้นตอน</p>	<p>การสอบปฏิบัติการจุดให้ผู้ฝึกสอนทำชั่วโมง โดยให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการจุดนั้นๆ</p>	<p>-</p>
<p>8. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ และสามารถปฏิบัติการนวดแผนไทย การฝึกกายบริหารฤๅษีดัดตน ได้อย่างถูกต้อง</p>	<p>ฝึกกายบริหารฤๅษีดัดตน 15 ท่า ก่อนการเรียนตามผู้ฝึกสอน และสาธิตการนวดแผนไทยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ</p>	<p>นักเรียนได้กายบริหารก่อน ทำการฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทย ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน และการสอบถามความพึงพอใจจากเพื่อนนักเรียนที่ได้รับการนวดจากเพื่อนในขณะที่ฝึกนวด</p>	<p>(A) นักเรียนร้อยละ 80 สามารถฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทยได้ตามขั้นตอน</p>	<p>การสอบปฏิบัติการนวดในคาบเรียนสุดท้าย</p>	<p>-</p>
<p>9. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติการนวด สปาและนวดแผนไทย ได้ครบกระบวนการนวดทั้งตัว ได้อย่างถูกต้อง และสามารถบอกถึงประโยชน์ต่อสุขภาพของการนวดได้</p>	<p>ฝึกทบทวนการนวดทั้งตัว โดยสาธิตและปฏิบัติไปพร้อมๆกัน โดยแจกเอกสารทบทวนการเรียนภาคทฤษฎีทั้งหมด</p>	<p>นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติการนวดทั้งตัว ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำจากผู้ฝึกสอน</p>	<p>(A) นักเรียนร้อยละ 100 สอบผ่านการปฏิบัติการนวดแผนไทยได้ตามขั้นตอน นักเรียนร้อยละ 100 สอบผ่านข้อเขียนการนวดและสปา</p>	<p>ผลคะแนนการสอบภาคปฏิบัติ และภาคทฤษฎี</p>	<p>-</p>

ปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน

1. ด้านอุปกรณ์การเรียนการสอน

เนื่องจากทางสถาบัน Royal Institute for Tourism and Hospitality (RITH) ยังไม่เคยมีหลักสูตรการสอนนวดและสปา จึงยังไม่มีห้องเรียน หรือสถานที่เรียนที่เหมาะสม และไม่มีเตียงสำหรับนวดที่ได้มาตรฐาน ซึ่งการเรียนนวดและสปานั้น การได้ฝึกปฏิบัติมีส่วนสำคัญและจำเป็นเพื่อให้บรรลุผล

การแก้ไขปัญหา โดยการประยุกต์ใช้โต๊ะเรียนที่มีความกว้าง ความยาว ความสูง ที่เหมาะสม และแข็งแรง มาใช้สำหรับการเรียนและฝึกปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

2. ความต่อเนื่องของหลักสูตรการเรียน

สำหรับหลักสูตรการเรียนนวดและสปา มีระยะเวลาเรียน 1 เทอม และเฉพาะสำหรับเด็กนักเรียนชั้นปีที่ 2 (นักเรียนมีชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2) หลังจากเรียนจบหลักสูตรการนวดและสปาแล้ว ยังไม่สามารถติดตามผลว่านักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ประกอบในการฝึกงานได้มาก น้อยเพียงไร ซึ่งอาจจะหมายถึง การบรรลุผลสำเร็จในระยะยาว (ความยั่งยืน เมื่ออาสาสมัครสิ้นสุดการปฏิบัติงาน) นั้นไม่มีความต่อเนื่อง อีกทั้ง ยังขาดแคลนบุคลากรประจำสถาบัน ที่มี ความรู้ ความสามารถด้านการนวดและสปา ทำให้นักเรียนในรุ่นอื่นๆ ถัดไป ยังไม่ได้รับความแน่นอนว่าจะได้เรียนหลักสูตรการนวดและสปาหรือไม่

ข้อเสนอแนะ

จากการสำรวจข้อมูลของโรงแรมตามสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงและได้รับความนิยม ตามเมืองต่างๆ ที่สำคัญในประเทศไทย โดยการหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตและจากการสอบถาม พบว่า โรงแรมขนาดใหญ่มีบริการด้านการนวดและสปาให้สำหรับลูกค้า รวมถึงโรงแรมขนาดกลางบางส่วนด้วย ดังนั้น หากทางสถาบันการท่องเที่ยวและการโรงแรมนี้ (RITH) ได้เล็งเห็นความสำคัญของหลักสูตรการนวดและสปา เพื่อเป็นวิชาเสริมให้นักเรียนเรียนรู้เพิ่มเติม มีทักษะด้านงานบริการในโรงแรมครบถ้วน สามารถเตรียมความพร้อมก่อนไปฝึกงานหรือปฏิบัติงานได้ อาสาสมัครจึงเสนอ ให้มีหลักสูตรการนวดและสปาที่ต่อเนื่อง หมายถึง เปิดโอกาสให้นักเรียนในรุ่นถัดไปได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติ โดยจัดฝึกอบรมให้มีบุคลากรในหลักสูตรการสอนนวดและสปา อาจจะเชิญพนักงานสปาที่มีประสบการณ์จากโรงแรมมาเป็นผู้ฝึกสอน หรือ อาจจะให้นักเรียนได้ไปเรียนและฝึกปฏิบัติที่โรงแรม ในสถานที่จริง โดยทำข้อตกลงกันระหว่างโรงแรมและ RITH ซึ่งอาจจะส่งผลให้เด็กนักเรียนมีความมั่นใจในการทำงานมากขึ้น และส่งผลดีต่อทางโรงแรมในการจัดหาพนักงานที่ดีและมีความพร้อมด้านการนวดและสปา เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย

การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ การเดินเขา และเดินป่า ถือได้ว่าเป็นแรงดึงดูดให้นักท่องเที่ยวต่างชาติ เดินทางเข้ามาในประเทศไทยมากขึ้น ดังนั้น การให้บริการด้านการนวดและสปา จึงเป็น โอกาสอีกด้านที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจ และใช้บริการ หลังจากการเดินเขา เดินป่า ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย การนวดและสปา นั้นมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดต่างๆ ได้ ดังนั้น ควรจะได้รับการพัฒนาด้านบุคลากรให้มีศักยภาพ และมีความรู้พื้นฐานที่เหมาะสมและมีความจำเป็น เพื่อความยั่งยืนในระยะยาว

การพัฒนาด้านการนวดสำหรับประชากรในประเทศไทยนั้น ควรจะมีความสอดคล้องกับชีวิตและความเป็นอยู่ ซึ่งทางรัฐบาลภูมามีระบบสวัสดิการสำหรับประชาชนด้านการรักษาพยาบาลที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ประกอบกับการมีโรงพยาบาลแผนโบราณ ที่มีบริการการฝังเข็ม ดังนั้น การนวดเพื่อการรักษาและบรรเทาอาการปวดเมื่อย ร่วมกับการฝังเข็ม จึงอาจจะเป็นอีกทางเลือกในการรักษาสุขภาพให้กับประชาชนได้ โดยไม่ต้องพึ่งยาแผนปัจจุบัน

ข้อสรุปภาพรวมการปฏิบัติงานของอาสาสมัคร

การปฏิบัติงานของอาสาสมัคร ด้านการสอนนวดและสปา (Spa Instructor at Royal Institute for Tourism and Hospitality, RITH) เป็นระยะเวลา 4 เดือนนั้น ได้รับความสนใจที่จะเรียนรู้ และความร่วมมือจากนักเรียน และบุคลากรในสถาบันเป็นอย่างมาก ทำให้การปฏิบัติการสอนเป็นไปได้อย่างราบรื่นและบรรลุผลสำเร็จ นักเรียนสามารถให้บริการนวดเพื่อผ่อนคลายได้ แต่ควรจะมีการฝึกฝนพัฒนาฝีมืออยู่ตลอดเวลา สำหรับการใช้อุปกรณ์ เช่น น้ำมันนวด ครีม ยาหม่อง ผ้า เตียง หรือเบาะนวด ในการเรียนการสอนนั้น อาสาสมัคร ได้จัดหาและพยายามใช้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาซื้อได้ง่ายที่มีในท้องถิ่น ซึ่งนักเรียนสามารถหาซื้อใช้ได้เองหลังจากเรียนจบหลักสูตร นอกเหนือจากการมีโอกาสได้ถ่ายทอดวิชาความรู้และประสบการณ์ด้านการนวดแล้ว อาสาสมัครเองยังได้เรียนรู้ การปรับตัว การแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ ให้มีความถูกต้อง เหมาะสม และผ่านไปได้อย่างดี จากตัวนักเรียนและผู้ร่วมงาน

ผลการสอบ นักเรียน 50 คน ภาคทฤษฎีสอบผ่านคิดเป็นร้อยละ 100

ภาคปฏิบัติสอบผ่านคิดเป็นร้อยละ 100

ผลการประเมินผู้สอนนวดและสปา จากนักเรียน 44 คน

- ด้านการได้รับประโยชน์จากการเรียนหลักสูตรนวดและสปา คือ เห็นด้วยอย่างที่สุด 35 คน คิดเป็น ร้อยละ 80
เห็นด้วย 9 คน คิดเป็น ร้อยละ 20
- ความพึงพอใจ/ความประทับใจ ในการเรียนนวดและสปา คือ เห็นด้วยอย่างที่สุด 33 คน คิดเป็น ร้อยละ 75
เห็นด้วย 11 คน คิดเป็น ร้อยละ 25

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ นักเรียนต้องการให้อัพโหลดคลิปวิดีโอการนวดลงในยูทิวทิว