

เนื้อหาของหลักสูตรผู้ให้บริการสปาเพื่อสุขภาพ ๕๐๐ ชั่วโมง

หมวดวิชา	คำอธิบาย	จำนวนชั่วโมง		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
๑. หมวดวิชาความรู้พื้นฐาน		๑๘	๐	๑๘
๑.๑ กฎหมายและจรรยาบรรณผู้ประกอบการอาชีพ	(๑) พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.๒๕๕๙ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น พ.ร.บ.สถานบริการ พ.ศ. ๒๕๐๙ พระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ พ.ร.บ.สถานพยาบาล พ.ศ. ๒๕๔๑ พ.ร.บ.การประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒ พ.ร.บ.คุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. ๒๕๒๒ พ.ร.บ. เครื่องสำอางค์ พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นต้น (๒) จริยธรรมการปฏิบัติตนของผู้ให้บริการสปาเพื่อสุขภาพ กิริยามารยาทที่สอดคล้องอาชีพ	๓	๐	
๑.๒ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย	ประวัติการแพทย์แผนไทย ประวัติอาจารย์ ชีวโกมารภัจจ์การกำเนิดมนุษย์ เบญจขันธ มหาภูตรูป ๔ ตรีโทษ การวิเคราะห์ธาตุเจ้าเรือน สมุฏฐานการเกิดโรค ความสัมพันธ์ระหว่างสมุฏฐานกับฤดูกาล อายุ เวลา สถานที่ อาหารและพฤติกรรม การปรับสมดุลตรีโทษ อิทธิพลของดวงดาวที่มีผลต่อสุขภาพ การนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยไปประยุกต์ใช้ ตลอดจนหลักวิธีการขั้นตอน ประโยชน์ ข้อห้ามในการนวด	๑๒	๐	
๑.๓ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปา	ประวัติความเป็นมาของวิวัฒนาการของสปา ความหมายของสปาในแบบต่าง ๆ ประเภทของสปา มาตรฐานสปาระดับสากล การจัดบริการต่าง ๆ ในสปา	๓	๐	
๒. หมวดวิชาความรู้เฉพาะสาขา		๑๐๒	๒๐๐	๓๐๒
๒.๑ ความรู้เรื่องสุขภาพ		๒๙	๑๒	
๑) กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาพื้นฐาน	ความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายของมนุษย์ ระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ และระบบการทำงานของร่างกาย เช่น ระบบประสาท ระบบทางเดินหายใจระบบไหลเวียนเลือด ระบบน้ำเหลือง ระบบขับถ่ายระบบย่อยอาหาร ระบบรับรู้ความรู้สึก ระบบหัวใจและหลอดเลือด และอวัยวะรับรู้ความรู้สึก	๑๕	๐	
๒) สุขภาพ สุขอนามัย และภาวะสุขภาพดี	สุขลักษณะทั่วไปของสถานประกอบการตั้งแต่สถานที่ตั้ง การรักษาความสะอาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย การระบายอากาศ การจัดแสงสว่าง การจัดการสิ่งปฏิกูล การกำจัดขยะมูลฝอย การดูแลและบำบัดน้ำเสีย การจัดการน้ำใช้ การป้องกันพาหะนำโรค การจัดการด้านความปลอดภัยในสปา สุขอนามัยผู้ปฏิบัติงานโรคติดต่อและโรคผิวหนังที่เกิดขึ้นจากการบริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ได้มาตรฐาน การใช้เคมีภัณฑ์เพื่อการลดการแพร่กระจายเชื้อ การสงวนรักษาทรัพยากร พลังงาน และสิ่งแวดล้อมด้วยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสม เพื่อลดภาวะโลกร้อน (global warning)	๓	๓	

หมวดวิชา	คำอธิบาย	จำนวนชั่วโมง		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
๓) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	การปฐมพยาบาล การใช้ยาเบื้องต้น ยาสามัญประจำบ้านและเวชภัณฑ์ที่ไม่ใช่ยา การประเมินอาการและการส่งต่อ	๖	๖	
๔) สุขภาพแบบองค์รวม	แนวคิดสุขภาพ (health) ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (determinants of health) สถานะสุขภาพ (health status) องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย (components of physical fitness) ความเชื่อมโยงของ health and wellness และการประยุกต์ใช้ในสปา	๕	๓	
๒.๒ ความรู้เรื่องการบริการและผลิตภัณฑ์		๖๓	๑๘๒	
๑) การนวดเพื่อสุขภาพ	กายวิภาคและสรีรวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการนวด การนวดประเภทต่าง ๆ การนวดไทย (thai massages) การนวดโดยใช้น้ำมันหอมระเหย (aroma massages) การนวดแบบสวีดิช (swedish massages) ประโยชน์ โทษ ข้อห้าม ข้อควรระวังในการนวดประเภทต่าง ๆ	๑๔	๑๒๕	
(๒) การใช้น้ำและอุณหภูมิเพื่อสุขภาพ(วาริบำบัด)	ความหมายคุณสมบัติทางกายภาพของน้ำ ผลทางสรีรวิทยาต่อการใช้น้ำและอุณหภูมิในลักษณะต่างๆ เทคนิคการใช้น้ำและอุณหภูมิเพื่อสุขภาพที่นิยมใช้ในสปา การออกกำลังกายในน้ำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และความรู้พื้นฐานในศาสตร์ Balneotherapy และ Thalassotherapy รวมไปถึงข้อห้ามและข้อควรระวังในการใช้น้ำและอุณหภูมิเพื่อสุขภาพ	๑๕	๑๕	
(๓) การดูแลผิวหน้า ผิวหนัง และผิวกาย	กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาเบื้องต้นของผิวหนัง หลักการดูแล การวิเคราะห์ผิวหนัง ขั้นตอนการทำความสะอาดผิวหน้า (cleansing) การปรับสภาพผิวหน้า (toning) การขัดผิว (scrub or exfolating) การนวดหน้า (massage) การพอกหน้า (mask) การบำรุงผิว (moisturising) และขั้นตอนการดูแลผิวกาย (body treatment) การทำความสะอาด การใช้โลชั่นสมานผิว การขัดผิว การพอกผิว (body mask) การพันตัว (body wrap) ปัญหาเกี่ยวกับผิวที่พบบ่อย การแพ้ การระคายเคือง ข้อห้ามและข้อควรระวังและการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขอนามัยในการดูแลผิวหน้าและผิวหนัง	๑๐	๑๕	
(๔) สุนทรบำบัด	ความหมายของสุนทรบำบัด คุณสมบัติ หลักการสกัด วิธีการใช้ การผสมเบื้องต้น ประโยชน์ ข้อบ่งชี้ ข้อห้ามข้อควรระวังของน้ำมันหอมระเหยและการนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ	๙	๙	
(๕) อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ	ประเภทของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ หลักการจัดอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการสปา	๖	๖	
(๖) ธรรมะกับสมาธิเพื่อสุขภาพ	การฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อการเรียนรู้ถึงวิธีการนำเข้าสู่สมาธิด้วยการสวดมนต์และนั่งสมาธิ	๒	๓	
(๗) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสม ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หลักสำคัญของการออกกำลังกายในสถานประกอบการ การออกกำลังกายโดยการโยคะ การผ่อนคลายอย่างลึก เทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง	๑	๓	

หมวดวิชา	คำอธิบาย	จำนวนชั่วโมง		
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
๘) ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ โภชนาการและสมุนไพร เพื่อส่งเสริมสุขภาพ	ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติและพืชสมุนไพร เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษา ลักษณะของพืชสมุนไพรที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ สรรพคุณ การนำพืชสมุนไพรมาใช้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย ข้อห้ามข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร การเตรียมผลิตภัณฑ์สมุนไพรในสปา การเลือกซื้ออาหาร ชนิดของอาหารเพื่อสุขภาพ	๖	๖	
๒.๓ ความรู้บูรณาการและเสริมทักษะ		๑๐	๖	
๑) การพัฒนาบุคลิกภาพ และทักษะการสื่อสารในธุรกิจสปา	การพัฒนาบุคลิกทั้งภายในและภายนอก เทคนิคลูกค้าสัมพันธ์ ความสำคัญของการสื่อสาร การเลือกใช้ภาษาทั้งวัจนะและอวัจนะภาษา พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสาร การดูแลสุขภาพ การแต่งกาย	๓	๓	
๒) จิตวิทยาเพื่อการดำเนินงานสปา	หลักจิตวิทยาเบื้องต้น หลักการสื่อสารระหว่างบุคคล การวิเคราะห์ พฤติกรรมผู้บริโภค แนวทางการประยุกต์ใช้หลักการจิตวิทยา มาใช้ในงานบริการ เทคนิคการให้การปรึกษา	๓	๐	
๓) ภาษาต่างประเทศ สำหรับการปฏิบัติงาน	การใช้ภาษาต่างประเทศในการสื่อสาร ศัพท์เทคนิคที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน ศัพท์เฉพาะของผลิตภัณฑ์ในสปารูปแบบต่าง ๆ	๔	๓	
๓. หมวดการฝึกปฏิบัติ		๐	๑๘๐	๑๘๐
	ฝึกปฏิบัติในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพหรือหน่วยงานที่กรม สนับสนุนบริการสุขภาพเห็นชอบ และการทำรายงานหลังการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพ การใช้น้ำและ อุณหภูมิเพื่อสุขภาพ การใช้น้ำมันหอมระเหย การทำสมาธิ การออกกำลังกาย การดูแลผิวหนังและผิวกาย ดังนี้ * นวดไทยเพื่อสุขภาพ อย่างน้อย ๒๐ ราย และนวดอื่นๆ อย่างน้อย ๒๐ ราย * ดูแลผิวหนัง อย่างน้อย ๑๕ ราย * การดูแลผิวกาย อย่างน้อย ๕ ราย * การใช้น้ำและอุณหภูมิเพื่อสุขภาพ อย่างน้อย ๑๕ ราย * การใช้น้ำมันหอมระเหย (รวมกับการฝึกปฏิบัติการนวดและการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ) * การทำสมาธิ * การออกกำลังกาย	๐	๑๘๐	
รวม		๑๒๐	๓๘๐	๕๐๐

หมายเหตุ เพิ่มวิชาการให้คำปรึกษาสำหรับประชาชน ๒ ชั่วโมง

ความสำคัญ และประโยชน์การให้คำปรึกษา กระบวนการ การสำรวจ การทำความเข้าใจ สาเหตุและความต้องการ การวางแผน แก้ไขปัญหาต่างๆและการให้คำแนะนำ