



## การฝึกยกระดับฝีมือ

หลักสูตร การนวดสลายไขมันและเซลลูไลท์  
(Slimming & Anti - Cellulite Massage)  
รหัสหลักสูตร 9920017430153

สถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ  
กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

ผู้อนุมัติหลักสูตร	นางสาวลักขณา รุ่งเรือง ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ	
วันที่อนุมัติ...../...../..... 27 ธ.ค. 2564	จำนวน 5 แผ่น	ปรับปรุงครั้งที่ ...../.....



**การฝึกยกกระดับฝีมื้อ**  
**หลักสูตร การนวดสลายไขมันและเซลลูไลท์**  
**(Slimming & Anti – Cellulite Massage)**  
**รหัสหลักสูตร 9920017430153**  
**กรมพัฒนาฝีมื้อแรงงาน กระทรวงแรงงาน**

---

**1. วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะ และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการนวดสลายไขมันและเซลลูไลท์ โดยสามารถ

- 1.1. นำความรู้และทักษะเกี่ยวกับการนวดสลายไขมันและเซลลูไลท์ไปให้บริการในธุรกิจความงาม และธุรกิจสปา ด้วยความชำนาญ และปลอดภัย
- 1.2. นำความรู้ไปดูแล และส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมในระดับที่บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น จากการบวมคั่งของของเหลวในร่างกาย ช่วยสลายไขมันและเซลลูไลท์ได้
- 1.3. นำไปประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้อง ไม่ขัดต่อระเบียบและกฎหมาย

**2. ระยะเวลาการฝึกอบรม**

ผู้รับการฝึกจะได้รับการฝึกภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ ระยะเวลาการฝึก จำนวน 30 ชั่วโมง

**3. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก**

- 3.1 เป็นผู้ประกอบการอาชีพหรือมีประสบการณ์ในสาขานวดหรือสปาเพื่อสุขภาพ
- 3.2 มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
- 3.3 มีสุขภาพดีไม่เป็นอุปสรรคต่อการฝึก

**4. วุฒิบัตร**

ชื่อเต็ม : วุฒิบัตรพัฒนาฝีมื้อแรงงาน หลักสูตร การนวดสลายไขมันและเซลลูไลท์

ชื่อย่อ : วพร. การนวดสลายไขมันและเซลลูไลท์

ผู้รับการฝึกต้องมีระยะเวลาการฝึกอบรมตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และผ่านการประเมินผล ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรวมกันตามเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะถือว่าผ่านการฝึก และได้รับวุฒิบัตร จากกรมพัฒนาฝีมื้อแรงงาน



## 5. หัวข้อวิชา

รหัส	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
9924330801	กายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา	3	-
9924330802	ชนิดของไขมัน และสาเหตุของการเกิดเซลล์ไขมัน	3	-
9924330803	โภชนาการเพื่อสุขภาพ และการบริหารร่างกาย	2	-
9924330804	การซักประวัติ และวัดรูปร่าง	-	2
9924330805	การวัดสลายไขมัน และจัดเซลล์ไขมัน	-	10
9924330806	การพันตัว (Plastic Wrap)	-	6
9924330807	การให้คำปรึกษาลูกค้า และการแนะนำหลังการทำทรีทเมนท์	1	-
9924330899	การวัดและประเมินผล	1	2
รวม		10	20
		30	

## 6. เนื้อหาวิชา :

- 9924330801 กายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา (3 : 0)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของร่างกายได้อย่างถูกต้อง  
 คำอธิบายรายวิชา  
 ศึกษาเกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของร่างกาย ระบบโครงกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบน้ำเหลือง ระบบหัวใจ และหลอดเลือดโดยเน้นส่วนของร่างกาย สามารถนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติงาน
- 9924330802 ชนิดของไขมัน และสาเหตุของการเกิดเซลล์ไขมัน (3 : 0)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดของไขมัน และสาเหตุการเกิดเซลล์ไขมันได้อย่างถูกต้อง  
 คำอธิบายรายวิชา  
 ศึกษาลักษณะของไขมัน ชนิด Hard fat, Medium fat และ Soft fat สาเหตุของการเกิดเซลล์ไขมัน
- 9924330803 โภชนาการเพื่อสุขภาพ และการบริหารร่างกาย (2 : 0)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ และการบริหารร่างกาย รวมถึงสาเหตุของการเกิดไขมันส่วนเกิน สามารถให้คำแนะนำด้านโภชนาการแก่ลูกค้าที่เข้ารับบริการได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม



## คำอธิบายรายวิชา

ศึกษานิตของอาหารที่เป็นสาเหตุของการเกิดไขมันส่วนเกิน และอาหารสุขภาพ รวมถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสม และการให้คำแนะนำด้านโภชนาการที่ถูกต้อง และเหมาะสมแก่ลูกค้าที่เข้ารับบริการ

9924330804 การชั่งประวัติ และวัดรูปร่าง (0 : 2)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการชั่งประวัติ การให้คำปรึกษาแก่ลูกค้า ก่อนรับบริการตามแบบฟอร์มบันทึกข้อมูลลูกค้าได้อย่างถูกต้อง

## คำอธิบายรายวิชา

ฝึกปฏิบัติการวิเคราะห์รูปร่าง และการใช้แบบฟอร์มบันทึกข้อมูลลูกค้าตามแบบบันทึกที่กำหนด

9924330805 การนวดสลายไขมัน และขจัดเซลล์ลูไลท์ (0 : 10)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการนวดสลายไขมัน และเซลล์ลูไลท์ได้อย่างถูกต้อง

## คำอธิบายรายวิชา

ฝึกปฏิบัติการนวดสลายไขมัน และเซลล์ลูไลท์ เพื่อสลายไขมันบริเวณเฉพาะส่วนของร่างกาย สามารถจัดเตรียมงาน และจัดเตรียมลูกค้าระหว่างการทำทรีทเม้นท์

9924330806 การพันตัว (Plastic Wrap) (0 : 6)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการใช้ผ้าพลาสติกพันบริเวณที่มีไขมัน และเซลล์ลูไลท์ สามารถเปรียบเทียบและวัดขนาดของรูปร่างลูกค้าได้อย่างถูกต้อง

## คำอธิบายรายวิชา

ฝึกปฏิบัติการใช้ผ้าพลาสติกในการพันบริเวณที่มีไขมัน และเซลล์ลูไลท์ เพื่อรัดรูปร่างให้เกิดการระบายของเหลวจากการนวดสลายไขมัน และเซลล์ลูไลท์ และการวัดรูปร่างหลังการพันตัวเพื่อเปรียบเทียบขนาดของรูปร่างที่ลดลง

9924330807 การให้คำปรึกษาลูกค้า และการแนะนำหลังการทำทรีทเม้นท์ (1 : 0)  
 วัตถุประสงค์รายวิชา  
 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้และทักษะ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาลูกค้าหลังการทำทรีทเม้นท์ได้อย่างถูกต้อง

## คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแก่ลูกค้าหลังการทำทรีทเม้นท์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำแก่ลูกค้า ในการดูแลตัวเองเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

9924330899 การวัดและประเมินผล (1 : 2)  
 ประเมินความรู้และทักษะของผู้รับการฝึก โดยการทดสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ



## คณะผู้จัดทำหลักสูตร

- |                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| 1. นางสาวธนกร นวนน     | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานชำนาญการ |
| 2. นางสาวโสณัชดา ปานซี | วิทยากรด้านการแพทย์แผนไทย          |

## คณะผู้ปรับปรุงหลักสูตร

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. นางสาวลักขณา รุ่งเรือง | ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์<br>สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ |
| 2. นางสาวณัฐนันท์ แต้มใจ  | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานปฏิบัติการ                                 |
| 3. นายเสกสรร เสาร์คำ      | นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงาน   |
| 4. นางธนพร วิจิตพันธ์ุ    | วิทยากรด้านสปา   |

ลงนาม..........ผู้เสนอหลักสูตร  
(นายเสกสรร เสาร์คำ)  
นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงาน

ลงนาม..........ผู้เสนอหลักสูตร  
(นางสาวณัฐนันท์ แต้มใจ)  
นักวิชาการพัฒนาฝีมือแรงงานปฏิบัติการ

ลงนาม..........ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นางสาวลักขณา รุ่งเรือง)  
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาทรัพยากรมนุษย์  
สำหรับอุตสาหกรรมบริการสุขภาพ  
27 ธ.ค. 2564

