

# เอกสารประกอบการเรียนการสอน

สาระการเรียนรู้กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน(ยุวกาชาด) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



กลุ่มกิจกรรมสุขภาพ  
เล่มที่

1

เรื่อง  
การบริหารแบบไทย  
ทำถูกดีตลอด

นางสาววิชรา เข้มมมาก

โรงเรียนบ้านด่างลาห้อยวิทยา จังหวัดสุโขทัย  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุโขทัย เขต 38

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนการสอนกิจกรรมยุวกาชาด ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มกิจกรรมสุขภาพ ภาคเรียนที่ 1 จัดทำขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน(ยุวกาชาด) โดยการศึกษา ค้นคว้า ข้อมูล จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อใช้ควบคู่กับแผนการจัดการเรียนรู้โดยมุ่งแก้ปัญหายุวกาชาด ที่เรียนซ้ำ ขาดเรียน หรือย้ายโรงเรียนระหว่างปี มีจุดประสงค์ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย คุณลักษณะ อันพึงประสงค์ของสังคมไทย และความมีจิตสำนึกในการทำประโยชน์ให้แก่สังคม มีความรู้ความสามารถและ ทักษะในการดำเนินชีวิต นำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เอกสารประกอบการเรียนการสอน กิจกรรม ยุวกาชาด ระดับ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มกิจกรรมสุขภาพ เรื่อง การบริหารแบบไทยทำฤๅษีคัดคน เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้นำไปศึกษาค้นคว้า และฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้และ เกิดทักษะในการทำงาน เป็นพื้นฐานในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้อง ช่วยแก้ไขแนะนำ ให้เอกสารประกอบการเรียนการสอนมีความถูกต้อง สมบูรณ์ พร้อมกับการสนับสนุนที่เป็นกำลังใจ ในการทำงานจนสำเร็จลุล่วงตรงตามจุดมุ่งหมายด้วยดีทุกประการ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนการสอน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ยุวกาชาด) ระดับ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่นักเรียน ครู และผู้สนใจต่อไป

วัชรรา เข้มมาก



เรื่อง กายบริหารแบบไทยทำถั่วตัดตน



## กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน

ฤๅษี<sup>1</sup> น.ฤๅษี, หมายถึง นักบวชพวกหนึ่งมีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกบำเพ็ญพรต  
แสวงหาความสงบ

ฤๅษี<sup>2</sup> หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขา  
ล้าเนาไพรในตำนาน หรือนิทานโบราณ มักจะเรียกผู้ที่เป็น  
นักบวชว่า “ฤๅษี” ซึ่งเมืองไทยในอดีตน่าจะมีนักบวช  
ประเภทนี้แสวงหาความสงบสันโดษอยู่ตามป่าเขา  
เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธิ ฯลฯ อาจมีอาการเมื่อยขา  
จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกายมีการยืดอและเกร็งตัว  
ตัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าตัดต่าง ๆ



ภาพประกอบที่ 1 รูปวาดฤๅษี

[http://www.rusiedotton.thai.net/video\\_page\\_slice.html](http://www.rusiedotton.thai.net/video_page_slice.html).9/ม.ค/2555



ภาพประกอบที่ 2 รูปปั้นฤๅษีตัดตน

ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วยเมื่อยขาหายไปได้  
จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบต่อกันมา  
หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลทั่ว ๆ ไปเพราะ  
ในสังคมไทยกว่า 2,000 ปี เรามีศาสนาพุทธ  
เป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้น นักบวช  
นักพรต ก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิ  
วิปัสสนากรรมฐาน หรืออาจเป็นอุบาสกอุบาสิกา  
และแม้แต่พระสงฆ์

<http://siam2exercise.blogspot.com/2012/08/blog-post.html>.9/ม.ค/2555

<sup>1</sup>พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน,พ.ศ.2542 หน้า 984.

<sup>2</sup>สถาบันการแพทย์แผนไทย,กระทรวงสาธารณสุข.ขยับกาย สมายชีวา ด้วยกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษี  
ตัดตน 15 ท่า,2546 หน้า 1.

ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน

ทำนวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า

เป็นท่าที่ รศ.นพ.กรังไกร เจนพาณิชย์ ใช้นวดคนอมสาขตา (บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า) ในการบริหารแต่ละท่า ให้กำหนดลมหายใจ เข้า ออกไปด้วย



ภาพประกอบที่ 3 ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิลำตัวตรง

---

<sup>1</sup>สถาบันการแพทย์แผนไทย,กระทรวงสาธารณสุข.ขยับกาย สมายชีวา ด้วยกายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า,2546 หน้า 1.

## ท่าบริหาร

### 1. ท่าเสยผม



1. ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง  
กดขอบกระบอกตาบน  
ทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน



2. ค่อย ๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้ว  
มือทั้ง 3 นิ้วเรื้อยขึ้นไปบนศีรษะ



3. ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอย  
ในท่าเสยผม ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ภาพประกอบที่ 4 ท่าเสยผม

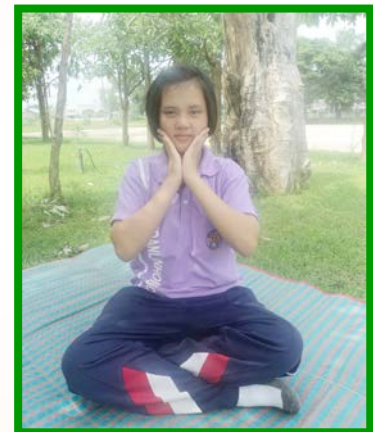
### 2. ท่าทาแป้ง



1. ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้างกด  
ด้านข้างดั้งจมูกพร้อมกัน



2. ค่อย ๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้ว  
ขึ้นไปจนถึงหน้าผาก โดยให้  
ปลายนิ้วกลางจรดกัน  
ที่กลางหน้าผาก



3. จากนั้นลูบมือทั้งสองข้างไป  
ทางหางคิ้ว ผ่านแก้มต่อเนื่อง  
ไปจนถึงคางทำซ้ำ 10 ครั้ง

ภาพประกอบที่ 5 ท่าทาแป้ง



### 3. ทำเช็ดปาก



1. ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปาก โดยให้ปลายนิ้วก้อยวางอยู่ที่ปลายคางข้างขวา



2. ลากมือมายังคางซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบสนิท



3. สลับเป็นมือขวา ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

ภาพประกอบที่ 6 ทำเช็ดปาก

### 4. ทำเช็ดคาง



1. ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่ตั้งหูขวา โดยให้หลังมือกดแนบสนิท



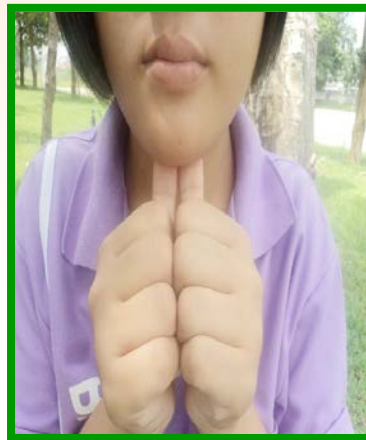
2. ลากมือตั้งแต่ตั้งหูขวาไปตามคาง จนถึงใต้หูซ้าย



3. สลับมือทำแบบเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

ภาพประกอบที่ 7 ทำเช็ดคาง

## 5. ทำคดไค้คาง



1. ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตรงกลางคาง  
โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือตั้งฉากกับคาง ก้มหน้าเล็กน้อย  
เพื่อดันนิ้วมือ ใช้แรงกดพอสมควร

2. เลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณไค้คาง  
โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ 5 ครั้ง

ภาพประกอบที่ 8 ทำคดไค้คาง

## 6. ทำอุหน้ำ หู และหลังหู



1. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้างกึบหูหลวม ๆ โดยให้ฝ่ามือ  
แนบกับแก้มโดยให้หลังมือกดแนบสนิทขณะทำ

2. ญ่นิ้วมือขึ้นลงแรง ๆ  
นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง

ภาพประกอบที่ 9 ทำอุหน้ำ หู และหลังหู



## 7. ทำตบท้ายทอย



1. ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้ โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้าง  
วางอยู่บริเวณท้ายทอย ปลายนิ้วกลางจรดกัน

2. กระดกนิ้วมือทั้งสองข้างให้มากที่สุด แล้วตบที่ท้ายทอยพร้อมกัน  
โดยไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ 10 ครั้ง  
โดยให้หลังมือกดแนบสนิท  
ปลายนิ้วทั้งสองชนกัน

ภาพประกอบที่ 10 ทำตบท้ายทอย

## สรุปสาระสำคัญ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน คือ

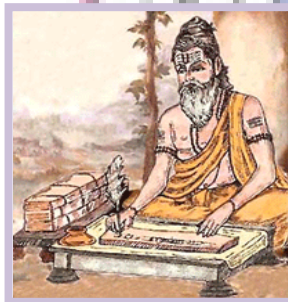
1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขา หรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกด หรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย



ภาพประกอบที่ 11 ความสุขที่ได้จากการออกกำลังกาย

ที่มา : <http://www.tsgclub.com/628.13/ม.ค./2555>

2. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวกนับเป็นการออกกำลังกาย สามารถ ทำได้ในทุกอริยาบถของคนไทย
3. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว
4. มีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยกระชับจิตใจให้พ้นอารมณ์งุ่นงัน หงุดหงิด ความวุ่น ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง



ภาพประกอบที่ 12 ภาพวาดฤๅษี

จะเห็นได้ว่า ประโยชน์ที่ได้รับจากการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน ทั้ง 4 ข้อ เป็นการบริหารร่างกายที่มีคุณค่าเทียบเท่ากับศาสตร์อื่นๆ ในการดูแลรักษาสุขภาพ สมาชิกทุกท่านควรให้ความสำคัญและฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ที่มา : <http://www.yesspathailand.com/.13/ม.ค./2555>

## กิจกรรมเสนอแนะ

การออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน เป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์ในการดูแลรักษาสุขภาพ แต่สมาชิกทุกท่านควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ อย่างเหมาะสม และการพักผ่อนที่เพียงพอ และควรศึกษาข้อมูลสุขภาพเพิ่มเติมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ



ภาพประกอบที่ 13 การเลือกรับประทานอาหาร

ที่มา : <http://cooking.allwomenstalk.com/simple-dinner-anyone-can-learn-to-make.13/ม.ค./2555>

## แบบปฏิบัติการที่ 1

กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน

กลุ่มกิจกรรมสุขภาพ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 10 นาที

ภาคเรียนที่ 1

จุดประสงค์ของกิจกรรม สมาชิกยูวกาชาด อธิบายกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตนได้

คำชี้แจง ให้สมาชิกยูวกาชาดศึกษา เขียนสรุปและรายงาน พร้อมจับคู่สาธิต

บรรยายกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตนแต่ละท่า ดังนี้

ท่าเสยผม.....

.....

ท่าทาแป้ง.....

.....

ท่าเช็ดปาก.....

.....

ท่าเช็ดคาง.....

.....

ท่ากดใต้คาง.....

.....

ท่าถูหน้าหูและหลังหู.....

.....

ท่าตบท้ายทอย.....

.....

ประโยชน์ของกายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน.....

.....

ลงชื่อ

ผู้ปฏิบัติการ

(.....)

กลุ่มที่.....หน่วยที่.....



**แบบประเมินผลกลุ่ม**  
**การปฏิบัติกิจกรรม ภายบริหารแบบไทยทำถาษีัดตน**

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องรายการประเมินและเกณฑ์ที่ต้องการประเมิน

**เกณฑ์การประเมิน**

- 4 หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ดีมาก
- 3 หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ดี
- 2 หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ปานกลาง
- 1 หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

รายการประเมิน หน่วยสี	ความตั้งใจ ปฏิบัติกิจกรรม				การตอบคำถามครบ และถูกต้อง				ปฏิบัติทำถาษีัดตน ได้ครบและถูกต้อง				ปฏิบัติกิจกรรม ตรงตามเวลา				คะแนนเต็ม 16 คะแนน รวมคะแนน
	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
สีแดง																	
สีเหลือง																	
สีชมพู																	
สีเขียว																	
สีแสด																	
สีฟ้า																	
สีม่วง																	
สีน้ำตาล																	

ลงชื่อ

(.....)

ผู้นำ/รองผู้นำกลุ่มชาวภาค

**สรุปผลการประเมิน**

- 13-16 คะแนน หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ดีมาก
- 11-12 คะแนน หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ดี
- 9-10 คะแนน หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ปานกลาง
- 4-8 คะแนน หมายถึง ผลการปฏิบัติอยู่ในระดับ ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การผ่าน มีพฤติกรรมอยู่ในระดับ 11-16 คะแนน ให้ผ่าน

