

คู่มือปฐมนิเทศนิสิตใหม่
หลักสูตร

การแพทย์แผนไทยบัณฑิต

คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา
มหาวิทยาลัยทักษิณ

ปีการศึกษา:

2567



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำกล่าวต้อนรับนิสิตใหม่	2
ปรัชญา และความสำคัญของหลักสูตร	3
ผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร	5
การประเมินนิสิตที่เป็นไปตาม PLOs	6
อาจารย์ประจำและบุคลากรสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย	9
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตร	11
หลักสูตรและแผนการศึกษา	12
เกณฑ์การสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร	17
ระเบียบการแต่งกายของนิสิต	18
เส้นทางสู่ผู้ประกอบการโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย	22
วิธีสอบใบประกอบโรคศิลปะ	24
ตารางเวลาการจัดชั่วโมงให้คำปรึกษานิสิตรายบุคคล	25
ช่องทางการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา	26
ช่องทางการติดต่อเจ้าหน้าที่ประจำสาขาฯ	27
การทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัย	28
บันทึก	29

คำกล่าวต้อนรับนิสิตใหม่
สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย
คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ

ยินดีต้อนรับนิสิตใหม่ทุก ๆ คน จากตัวแทนคณาจารย์ในสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย ขอแสดงความยินดีกับนิสิตทุกคนในการก้าวสู่รั้วมหาวิทยาลัย นิสิตก็เป็นดอกไม้ช่อหนึ่งในหลาย ๆ ช่อของช่อราชาวดี ก็ขอให้ นิสิตตั้งใจเรียน ฝึกฝนทักษะวิชาชีพ มีจิตใจเข้มแข็ง และประสบความสำเร็จในชีวิตดังที่ทุกคนตั้งใจ เพื่อเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศต่อไป

ปรัชญา และความสำคัญของหลักสูตร

ปรัชญา

ปรัชญา จริยธรรม นำสู่การพัฒนานวัตกรรมสังคมทางการแพทย์แผนไทย

ความสำคัญของหลักสูตร

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันยังมีข้อจำกัดต่าง ๆ ซึ่งทำให้ประชาชนเริ่มมองหาทางเลือกในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะระบบสุขภาพแบบดั้งเดิมที่ใช้ภูมิปัญญาไทย สมุนไพรไทย หรือที่เรียกว่า การแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นกระบวนการทางการแพทย์ที่เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัดหรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของประชาชนซึ่งประกอบด้วย เวชกรรมไทย เภสัชกรรมไทย การผดุงครรภ์ไทย การนวดไทย โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้รับการถ่ายทอดและสืบทอดต่อกันมา จากแนวโน้มนโยบายและสถานการณ์ดังกล่าว เป็นผลให้ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการพัฒนา ด้านการแพทย์แผนไทย และการประยุกต์ภูมิปัญญาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพไทย โดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์และแผนพัฒนาต่าง ๆ เช่น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 แผนยุทธศาสตร์ชาติ การพัฒนาภูมิปัญญาไทย สุขภาพวิถีไทย พ.ศ. 2550 – 2554 และแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิระยะ 5 ปี โดยเน้นการพัฒนาการแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาสุขภาพ เพื่อผลิตบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยที่มีคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบ

หลักสูตร พท.บ. การแพทย์แผนไทย เปิดสอนครั้งแรกในปีการศึกษา 2556 โดยได้รับความเห็นชอบจากสภาวิชาการ ในการประชุมสมัยสามัญ ครั้งที่ 1/2554 เมื่อวันที่ 26 เดือนมกราคม พ.ศ. 2554 ได้รับอนุมัติจากสภามหาวิทยาลัยทักษิณ ในการประชุมสมัยสามัญ ครั้งที่ 4/2555 เมื่อวันที่ 20 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2555 และได้รับรองการเป็นสถาบันการศึกษาการแพทย์แผนไทยจากคณะกรรมการวิชาชีพ การแพทย์แผนไทย เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2555

เนื่องจากหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2555 ได้ดำเนินการเปิดสอนเป็นปีแรกเมื่อปีการศึกษา 2556 และผลิตบัณฑิตมาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 10 ปี โดยจะดำเนินการเรียนการสอนครบ 11 ปีในปีการศึกษา 2566 ประกอบกับสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้ออกประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2558 จึงมีความจำเป็นต้องปรับปรุงหลักสูตรเพื่อให้สอดคล้องต่อประกาศดังกล่าว สอดคล้องต่อกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 และสอดคล้องต่อเกณฑ์การประกันคุณภาพการศึกษาที่กำหนดให้มีการปรับปรุงหลักสูตร ทุกกรอบระยะเวลา 5 ปี ประกอบกับร่างมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี สาขา การแพทย์แผนไทย ทั้งนี้ ได้นำข้อเสนอแนะจากหลายภาคส่วน ได้แก่ คณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิ มาพิจารณาดำเนินการปรับปรุงหลักสูตร โดยปรับปรุงหลักสูตรให้มีความทันสมัยและทันต่อการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีใน ศตวรรษที่ 21 และตรงต่อความต้องการของผู้ใช้บัณฑิตในปัจจุบัน

ผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร (Program Learning Outcomes : PLOs)

หลักสูตรฯ มีวัตถุประสงค์ในการผลิตบัณฑิตสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยที่มีคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบ และมีความคาดหวังในผลการเรียนรู้ของบัณฑิตไว้อย่างชัดเจนว่า บัณฑิตที่จบไปต้องมีผลการเรียนรู้ของหลักสูตร (PLOs) ดังนี้

PLO 1 แสดงให้เห็นถึงบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคมและวิชาชีพการแพทย์แผนไทย

PLO 2 อธิบายหลักการและทฤษฎีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน

PLO 3 ผลิตผลงานวิจัยหรือสร้างสรรค์นวัตกรรมสังคมด้านการแพทย์แผนไทย

PLO 4 มีทักษะทางภาษาไทย และภาษาอังกฤษ และสามารถใช้ในการสื่อสารตามบริบทของวิชาชีพการแพทย์แผนไทยได้

PLO 5 สามารถใช้องค์ความรู้ เพื่อวิเคราะห์สภาวะสุขภาพ วินิจฉัย วางแผนการรักษา ทำหัตถการ และให้คำแนะนำด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

PLO 6 บูรณาการแนวทางการดูแลรักษาด้านสูตินรีเวชด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยร่วมกับภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านภาคใต้ และศาสตร์แขนงอื่น ๆ



การประเมินนิสิตที่เป็นไปตาม PLOs หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต
คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ
ประจำปีการศึกษา 2567

ประเมินตามเกณฑ์ PLO	เกณฑ์ที่ใช้
<p>PLO 1 แสดงให้เห็นถึงบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคมและวิชาชีพการแพทย์แผนไทย</p> <p>PLO 2 อธิบายหลักการและทฤษฎีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน</p> <p>PLO 5 สามารถใช้องค์ความรู้ เพื่อวิเคราะห์สภาวะสุขภาพ วินิจฉัย วางแผนการรักษา ทำหัตถการ และให้คำแนะนำด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย</p>	<p>ประเมินระหว่างเรียน:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สอบผ่านตามเกณฑ์การประเมินผลการเรียนการสอนในแต่ละวิชา 2. หลักสูตรยังจัดเสริมให้กับผู้เข้าเรียนโดยให้รุ่นพี่ตัวในรายวิชาที่คาดว่าจะรุ่นน้องจะมีผลการเรียนต่ำ <p>ประเมินก่อนจบ:</p> <p>สอบประมวลผลความรู้ 4 ด้าน ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 60 ขึ้นไป ขึ้นตอนการดำเนินการสอบประมวลผลความรู้ 4 ด้าน ได้แก่ เวชกรรมไทย เภสัชกรรมไทย นวดไทยและผดุงครรภ์ไทย โดยการสอบประมวลความรู้ (Comprehensive Examination) นิสิตจะต้องสอบประมวลความรู้ โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สาขาฯ จะแต่งตั้งอาจารย์ผู้รับผิดชอบในการดำเนินการสอบแต่ละด้านตามความเหมาะสมเพื่อดำเนินการออกข้อสอบข้อเขียน และหรือการสอบปากเปล่า การควบคุมการสอบและการตรวจข้อสอบให้ได้มาตรฐาน 2. สาขาฯ จะจัดให้มีการสอบประมวลความรู้ภาคการศึกษาที่ 2 วิธีการและหลักเกณฑ์การสอบให้อยู่ในดุลยพินิจของอาจารย์ผู้รับผิดชอบ โดยการอนุมัติของประธานสาขาวิชา 3. นิสิตที่มีสิทธิสมัครสอบประมวลความรู้ ต้องมีคุณสมบัติต่อไปนี้

ประเมินตามเกณฑ์ PLO	เกณฑ์ที่ใช้
	<p>3.1 ลงทะเบียนเรียนรายวิชาแต่ละด้านครบตามหลักสูตร และได้ค่าระดับชั้นในแต่ละรายวิชา ไม่ต่ำกว่า D เฉลี่ย สะสมนับถึงภาคการศึกษาที่ผ่านมาไม่น้อยกว่า 2.00</p> <p>3.2 ผ่านการประเมินจากคณะกรรมการบริหารหลักสูตร ว่าสมควรเข้าสอบประมวลความรู้ได้</p> <p>3.3 นิสิตที่ประสงค์จะสอบประมวลความรู้ ต้องยื่นคำร้อง ขอสอบโดยผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการ บริหารหลักสูตรเพื่อให้ประธานสาขาวิชาอนุมัติ</p> <p>3.4 นิสิตที่สอบประมวลความรู้ครั้งแรกไม่ผ่าน มีสิทธิ์ที่จะ สอบใหม่ได้อีกไม่เกิน 2 ครั้ง</p> <p>ประเมินก่อนจบ: นิสิตชั้นปีที่ 4 ทุกคน สามารถทำวิจัยและสามารถ นำเสนอผลงานในรูปแบบต่าง ๆ ได้</p>
<p>PLO 1 แสดงให้เห็นถึงบทบาท หน้าที่ ความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคมและ วิชาชีพการแพทย์แผนไทย</p> <p>PLO 4 มีทักษะทางภาษาไทย และ ภาษาอังกฤษ และสามารถใช้ในการ สื่อสารตามบริบทของวิชาชีพการแพทย์ แผนไทยได้</p>	<p>ประเมินระหว่างเรียน: นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการบริการ วิชาการของสาขา ในกิจกรรมนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมปลูกสมุนไพร และดูแลสวนสมุนไพร ของสาขา
<p>PLO 5 สามารถใช้องค์ความรู้ เพื่อ วิเคราะห์สภาวะสุขภาพ วินิจฉัย วาง แผนการรักษา ทำหัตถการ และให้ คำแนะนำด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย</p>	<p>ประเมินระหว่างเรียน: นิสิตชั้นปีที่ 2 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการบริการ วิชาการของสาขา ในกิจกรรมนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมการบริบาลมารดาหลังคลอด ● กิจกรรมหนึ่งหมอนหนึ่งบ้าน
<p>PLO 6 บูรณาการแนวทางการดูแลรักษา ด้านสูตินรีเวชด้วยศาสตร์การแพทย์แผน ไทยร่วมกับภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน ภาคใต้ และศาสตร์แขนงอื่น ๆ</p>	<p>ประเมินระหว่างเรียน: นิสิตชั้นปีที่ 3 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการบริการ วิชาการของสาขา ในกิจกรรมนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมการบริบาลมารดาหลังคลอด ● กิจกรรมหนึ่งหมอนหนึ่งบ้าน ● กิจกรรมออกหน่วยแพทย์ฯ
	<p>ประเมินระหว่างเรียน และก่อนจบ:</p>

ประเมินตามเกณฑ์ PLO	เกณฑ์ที่ใช้
	<p>นิสิตชั้นปีที่ 4 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการบริการวิชาการของสาขา ในกิจกรรมนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมหนึ่งหมอบหนึ่งบ้าน ● กิจกรรมการอยู่เวรคลินิกการแพทย์แผนไทยของสาขาวิชา
<p>PLO 3 ผลิตผลงานวิจัยหรือสร้างสรรค์นวัตกรรมสังคมด้านการแพทย์แผนไทย</p> <p>PLO 4 มีทักษะทางภาษาไทย และภาษาอังกฤษ และสามารถใช้เพื่อการสื่อสารตามบริบทของวิชาชีพการแพทย์แผนไทยได้</p>	<p>ประเมินผลก่อนจบ:</p> <p>นิสิตชั้นปีที่ 4 นิสิตสามารถร่วมพัฒนางานให้กับองค์กรชุมชน และสังคมได้ ผ่านการทำงานวิจัยร่วมกัน</p>
<p>PLO 3 ผลิตผลงานวิจัยหรือสร้างสรรค์นวัตกรรมสังคมด้านการแพทย์แผนไทย</p> <p>PLO 4 มีทักษะทางภาษาไทย และภาษาอังกฤษ และสามารถใช้เพื่อการสื่อสารตามบริบทของวิชาชีพการแพทย์แผนไทยได้</p>	<p>ประเมินผลก่อนจบ:</p> <p>นิสิตชั้นปีที่ 4 นิสิตสามารถพัฒนางานวิจัยได้ และสามารถนำเสนอผลงานที่มีคุณภาพระดับชาติ ได้อย่างน้อย ร้อยละ 20</p>



อาจารย์ประจำหลักสูตรการแพทย์แผนไทย



อ.ดร.ศรสวรรค์ คงศักดิ์ ประธานหลักสูตรการแพทย์แผนไทย



ผศ.ดร.ชมล พิทักษ์ภาวศุทธิ



รศ.ดร.กุสุมาลย์ น้อยผา



อ.ดร.นิตา นุ้ยเด็น



อ.ปิยะนุช สุวรรณรัตน์



อ.ดร.สุกาญจนา กำลังมาก



อ.ดร.สุพัตรา พรหมอินทร์



อ.ธีระพงษ์ นิลล่อ



ผศ.ศิริรัตน์ ศรีรักษา
(ลาศึกษาต่อ)



อ.ชวนชม ชุนเอียด
(ลาศึกษาต่อ)

บุคลากรประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย



นายวิทวัส หมาดอี



นางจุไรรัตน์ เล่าแก้วหนู



ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อหลักสูตร

รหัสหลักสูตร : 254550221103403

ภาษาไทย : หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต

ภาษาอังกฤษ : Program in Thai Traditional Medicine

2. ชื่อปริญญาและสาขาวิชา

ชื่อเต็ม (ไทย) : การแพทย์แผนไทยบัณฑิต

ชื่อย่อ (ไทย) : พท.บ.

ชื่อเต็ม (อังกฤษ) : Bachelor of Thai Traditional Medicine

ชื่อย่อ (อังกฤษ) : B.TM.

หลักสูตรและแผนการศึกษา

หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย
เป็นหลักสูตร 4 ปี ดังนี้

หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต

หน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่า 148 หน่วยกิต

ชั้นปีที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 1	หน่วยกิต
	วิชาศึกษาทั่วไปบังคับ	3
0000111	ภาษาไทยเพื่อการสื่อสาร	3(2-2-5)
	วิชาศึกษาทั่วไปเลือก	6
	(เลือกจากกลุ่มรายวิชาศึกษาทั่วไปเลือก 2 รายวิชา)	(x-x-x)
	วิชาพื้นฐานวิชาชีพ	13
0204104	เคมีทั่วไป	3(3-0-6)
0204194	ปฏิบัติการเคมีทั่วไป	1(0-3-0)
0207101	หลักชีววิทยา 1	1(0-3-0)
0207128	ปฏิบัติการชีววิทยา 1	3(3-0-6)
0207106	กายวิภาคศาสตร์พื้นฐานของมนุษย์ 1	2(1-2-3)
0505101	พยาธิสรีรวิทยาการแพทย์แผนไทย 1	3(2-3-4)
	รวมหน่วยกิต	22
ชั้นปีที่ 1	ภาคการศึกษาที่ 2	หน่วยกิต
	วิชาศึกษาทั่วไปบังคับ	6
0000121	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	3(2-2-5)
0000131	การจัดการนวัตกรรมเพื่อโลกอนาคต	3(2-2-5)
	วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพเฉพาะ	16
0207107	กายวิภาคศาสตร์พื้นฐานของมนุษย์ 2	2(1-2-3)
0505102	พยาธิสรีรวิทยาการแพทย์แผนไทย 2	3(2-3-4)
0505111	ปรัชญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน	3(2-3-4)

0505112	กฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพแพทย์แผนไทย	2(2-0-4)
0505131	พฤกษศาสตร์พื้นฐาน	3(2-2-5)
0505151	หัตถเวชกรรมไทย 1	3(1-6-2)

รวมหน่วยกิต 22

ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 หน่วยกิต

วิชาศึกษาทั่วไปบังคับเลือก 3

0000241	ชุดความคิดการเป็นผู้ประกอบการและการพัฒนาธุรกิจเชิงนวัตกรรม	3(2-2-5)
---------	--	----------

วิชาศึกษาทั่วไปเลือก 3

(เลือกจากกลุ่มวิชาเพื่อการสื่อสาร 1 รายวิชา) 3(x-x-x)

วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพเฉพาะ 16

0204241	ชีวเคมีพื้นฐาน	3(3-0-6)
0204296	ปฏิบัติการชีวเคมีพื้นฐาน	1(0-3-0)
0505203	เภสัชวิทยาและพิษวิทยา	3(2-2-5)
0505204	ซีกประวัติและตรวจร่างกาย	3(2-2-5)
0505241	ผดุงครรภ์ไทย 1	3(2-3-4)
0505252	หัตถเวชกรรมไทย 2	3(1-6-2)

รวมหน่วยกิต 22

ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 หน่วยกิต

วิชาศึกษาทั่วไปบังคับเลือก 3

0000251-252	ปฏิบัติการชุมชน/ทักษิณศึกษา	3(2-3-4)
-------------	-----------------------------	----------

วิชาศึกษาทั่วไปเลือก 3

(เลือกจากกลุ่มวิชาเพื่อการสื่อสาร 1 รายวิชา) 3(x-x-x)

วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพเฉพาะ 15

0207115	จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยาสำหรับวิทยาศาสตร์สุขภาพ	3(2-3-4)
---------	---	----------

0505221	เวชกรรมไทย 1	3(2-3-4)
0505232	เภสัชกรรมไทย 1	4(3-3-6)
0505242	ผดุงครรภ์ไทย 2	2(1-3-2)
0505253	หัตถเวชกรรมไทย 3	3(1-6-2)
รวมหน่วยกิต		21

ชั้นปีที่ 3	ภาคการศึกษาที่ 1	หน่วยกิต
	วิชาศึกษาทั่วไปเลือก	3
0000xxx	(เลือกจากวิชาศึกษาทั่วไปเลือก 1 รายวิชา)	3(x-x-x)
	หมวดวิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพเฉพาะ	11
0505322	เวชกรรมไทย 2	3(2-3-4)
0505333	เภสัชกรรมไทย 2	3(2-3-4)
0505305	ระบาศติวิทยาสำหรับการแพทย์แผนไทย	2(2-0-4)
0505371	ระเบียบวิธีวิจัยทางการแพทย์แผนไทย	2(1-2-3)
0505372	การสัมมนาทางการแพทย์แผนไทย	1(0-2-1)
	หมวดวิชาเลือกเสรี	2-3
.....
	วิชาชีพเลือก	4-5
.....	2(.....)
.....	2-3(.....)
รวมหน่วยกิต		20-22

ชั้นปีที่ 3	ภาคการศึกษาที่ 2	หน่วยกิต
	วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพเฉพาะ	17
0505313	ระบบสุขภาพของไทย	1(1-0-2)
0505314	สุขภาพจิตสำหรับการแพทย์แผนไทย	1(1-0-2)
0505315	สังคมวิทยาและมนุษยวิทยาสำหรับการแพทย์แผนไทย	1(1-0-2)

0505323	เวชกรรมไทย 3	3(2-3-4)
0505324	เวชกรรมไทย 4	3(2-3-4)
0505334	เภสัชกรรมไทย 3	3(2-3-4)
0505335	เคมีเภสัชวัตถุ	3(2-2-5)
0505343	สูตินรีเวชวิทยากับการแพทย์พื้นบ้านภาคใต้	2(1-3-2)
หมวดวิชาเลือกเสรี		2-3
.....	2(x-x-x)
.....	2-3(.....)
รวมหน่วยกิต		21-22

ชั้นปีที่ 4	ภาคการศึกษาที่ 1	หน่วยกิต
	วิชาชีพเฉพาะ	5
0505461	ฝึกประสบการณ์วิชาชีพผดุงครรภ์ไทย	2(200)
0505462	ฝึกประสบการณ์วิชาชีพหัตถเวชกรรมไทย	3(300)
	วิชาซีฟเลือก	4-5
.....	2(.....)
.....	2-3(.....)
รวมหน่วยกิต		9-10

ชั้นปีที่ 4	ภาคการศึกษาที่ 2	หน่วยกิต
	วิชาชีพเฉพาะ	10
0505463	ฝึกประสบการณ์วิชาชีพเภสัชกรรมไทย	3(300)
0505464	ฝึกประสบการณ์วิชาชีพเวชกรรมไทย	4(400)
0505465	ฝึกบูรณาการประสบการณ์วิชาชีพการแพทย์แผนไทย	3(300)
	วิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชาชีพเฉพาะ	3
0505475	โครงการพิเศษทางการแพทย์แผนไทย	3(0-6-3)
รวมหน่วยกิต		13

ความหมายของรหัสวิชาการแพทย์แผนไทย

เลขรหัสประจำรายวิชาที่ใช้ในหลักสูตร ประกอบด้วยเลข 7 หลัก
มีความหมายดังนี้

เลขรหัสสองหลักแรก	หมายถึง	เลขรหัสคณะ
เลข 05	หมายถึง	คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา
เลขรหัสหลักที่สามและสี่	หมายถึง	เลขรหัสสาขาวิชา
เลข 00	หมายถึง	วิชาพื้นฐานด้านวิทยาการสุขภาพ
เลข 01	หมายถึง	สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
เลข 02	หมายถึง	สาขาวิชาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย
เลข 03	หมายถึง	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
เลข 04	หมายถึง	หลักสูตรการจัดการระบบสุขภาพ
เลข 05	หมายถึง	สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย
เลขรหัสหลักที่ห้า	หมายถึง	ชั้นปีที่เปิดสอน
เลข 1	หมายถึง	ชั้นปีที่ 1
เลข 2	หมายถึง	ชั้นปีที่ 2
เลข 3	หมายถึง	ชั้นปีที่ 3
เลข 4	หมายถึง	ชั้นปีที่ 4
เลขรหัสหลักที่หก	หมายถึง	หมวดวิชาหรือกลุ่มวิชา
เลข 0	หมายถึง	กลุ่มพื้นฐานวิทยาศาสตร์ด้านการแพทย์แผนไทย
เลข 1	หมายถึง	กลุ่มพื้นฐานด้านการแพทย์
เลข 2	หมายถึง	กลุ่มเวชกรรมไทย
เลข 3	หมายถึง	กลุ่มเภสัชกรรมไทย
เลข 4	หมายถึง	กลุ่มผดุงครรภ์ไทย
เลข 5	หมายถึง	กลุ่มการนวดไทย
เลข 6	หมายถึง	กลุ่มฝึกประสบการณ์วิชาชีพด้านการแพทย์แผนไทย
เลข 7	หมายถึง	กลุ่มพื้นฐานสำหรับกรวิจัยด้านการแพทย์แผนไทย

เกณฑ์การสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร

1. นิสิตต้องลงทะเบียนรายวิชาครบตามโครงสร้างหลักสูตร
2. นิสิตต้องสอบผ่านและมีผลการประเมินโดยสมบูรณ์ทุกรายวิชาที่ลงทะเบียน
3. นิสิตต้องมีค่าเฉลี่ยสะสมไม่น้อยกว่า 2.00 โดยเป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยทักษิณ ว่าด้วย การศึกษาระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2552 หมวดที่ 8 ข้อ 35 และข้อ 36 (ภาคผนวก ง)
4. นิสิตจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมตามที่คณะและมหาวิทยาลัยกำหนด
5. นิสิตต้องสอบผ่านการสอบประมวลความรู้ (Comprehensive examination) ครบทั้ง 4 ประเภท คือ เวชกรรมไทย เกษัตริกรรมไทย ผดุงครรภ์ไทย และนวดไทย ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เป็นเงื่อนไขหนึ่งในการสำเร็จการศึกษา **โดยตั้งเกณฑ์ผ่านไว้ที่ร้อยละ 60 ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ**



ระเบียบการแต่งกายของนิสิต

ด้วยสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คำนึงถึงเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความเหมาะสม และเอกลักษณ์ของนิสิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา อันจะเป็นการสร้างวินัยและสร้างความรับผิดชอบในตนเองของนิสิต อีกทั้งการแต่งกายที่สุภาพเรียบร้อย ถูกต้อง เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีและเป็นการเคารพให้เกียรติมหาวิทยาลัย จึงขอออกระเบียบการแต่งกายของนิสิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา ดังนี้

1. การแต่งกายด้วยชุดนิสิต



ภาพที่ 1 การแต่งกายด้วยชุดนิสิต

1.1 นิสิตชาย

(ก) เสื้อสีขาวเก๋ียง ไม่มีسابหลัง กระเป๋าทัดหน้าอกด้านซ้าย แขนยาว โดยเก็บชายเสื้อไว้ในกางเกง ผูกเนคไทผ้าเก๋ียงสีเทา มีตรามหาวิทยาลัย พร้อมเข็มหมุดไทค์

(ข) กางเกงสแลกทำด้วยผ้าเก๋ียงสีดำ สวมเข็มขัด หนั่งสีดำพร้อมหัวเข็มขัดสีเงินตรามหาวิทยาลัย

(ค) ถุงเท้าสีดำ สวมรองเท้ ्हุ้มสันทำด้วยหนังสีดำ ไม่มีลวดลาย

1.2 นิติหญิง

(ก) เสื้อ ผ้าสีขาวเกลี้ยงมีسابหลัง แขนเสื้อสั้นเหนือศอก สำหรับนิสิตไทยมุสลิมใช้แขนยาวโดยเก็บชายเสื้อไว้ในกระโปรง ติดกระดุม เข็มเจาะและเข็มกลัดตรามหาวิทยาลัย

(ข) นิสิตมุสลิมใส่ผ้าคลุมสีขาวล้วน และวินผ้าคุมให้เรียบร้อย นิสิตไทยพุทธ ผูกผม ติดโบว์ด้วยผ้าเกลี้ยงสีเทา

(ค) กระโปรง ความยาวคลุมเข่า ทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีดำ สวมเข็มขัด ทำด้วยหนังสีดำ พร้อมหัวเข็มขัดสีเงินตรามหาวิทยาลัย

(ง) ถุงเท้าแบบสั้นสีขาว สวมรองเท้า รองเท้าผ้าใบสีขาว ไม่มีลวดลาย หรือหุ้มส้นทำด้วยหนังสีดำ ไม่มีลวดลาย

2. การแต่งกายด้วยชุดพลະ และชุดกิจกรรม



ภาพที่ 2 การแต่งกายด้วยชุดพลະ



ภาพที่ 3 การแต่งกายด้วยชุดกิจกรรม

2.1 นิสิตชายและนิสิตหญิง

(ก) เสื้อพละสีฟ้า และ/เสื้อกิจกรรม สีเทาฟ้าของมหาวิทยาลัย โดยเก็บชายเสื้อไว้ในกางเกง

(ข) กางเกงพละของมหาวิทยาลัย สวมถุงเท้าสีขาว หรือสีดำ รองเท้าผ้าใบ สีดำหรือสีขาว ไม่มีลวดลาย

(ค) นิสิตไทยพุทธผูกผม ตัดโบว์ด้วยผ้าเกลี้ยงสีเทา นิสิตไทยมุสลิมใส่ผ้าคลุมสีขาวล้วน และวินผ้าคุมให้เรียบร้อย

3. การแต่งกายด้วยชุดวิชาชีพ



ภาพที่ 4 การแต่งกายด้วยชุดวิชาชีพ

3.1 นิสิตชาย

- (ก) เสื้อสีขาวซีพของสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยที่ถูกต้องตามระเบียบ
(ข) กางเกงสแลกทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีดำ สวมถุงเท้าสีดำ รองเท้าผ้าบุชชี

ดำ

3.2 นิสิตหญิง

- (ก) เสื้อสีขาวซีพของสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยที่ถูกต้องตามระเบียบ
(ข) กางเกงทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีดำ หรือกระโปรง ความยาวคลุมเข่า ทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีดำ รองเท้าหุ้มส้น สีดำ กรณีนิสิตมุสลิมให้สวมถุงเท้าหรือถุงน่องสีเนื้อ
(ค) นิสิตไทยพุทธผูกผม ตัดโบว์ด้วยผ้าเกลี้ยงสีเทา นิสิตไทยมุสลิมใส่ผ้าคลุมสีขาวล้วน และวินผ้าคลุมให้เรียบร้อย

4. การแต่งกายในเวลาและนอกเวลาราชการ

- 4.1 กรณีนิสิตเข้ามาเรียน ทำงาน หรือทำปฏิบัติการ (Laboratory) ทั้งในเวลาและนอกเวลาราชการให้แต่งกายด้วยเครื่องแบบที่ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัย
4.2 กรณีที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น นิสิตเข้ามายังคณะเพื่ออ่านหนังสือ หรือส่งงาน ให้นิสิตแต่งกายด้วยชุดสุภาพ สวมรองเท้าสุภาพ ไม่นุ่งญาติให้สวมรองเท้าแตะ

เส้นทางสู่ ผู้ประกอบการโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย หมายความว่า กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัยบำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย และให้หมายความรวมถึง การเตรียมการผลิตยาแผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา

วิชาชีพการแพทย์แผนไทย หมายความว่า วิชาชีพที่เกี่ยวกับการประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยและการประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยประยุกต์
ที่มา : พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556

การประกอบโรคศิลปะสาขาการแพทย์แผนไทย แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- | | |
|---------------------|------------------|
| (1) เวชกรรมไทย | (2) เภสัชกรรมไทย |
| (3) การผดุงครรภ์ไทย | (4) การนวดไทย |

ที่มา : พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556

เวชกรรมไทย : การตรวจ การวินิจฉัย การบำบัด การรักษา การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ รวมถึงการผดุงครรภ์ไทย เภสัชกรรมไทย และการนวดไทย ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย

เภสัชกรรมไทย : การกระทำในการเตรียมยา การผลิตยา การประดิษฐ์ยา การเลือกสรรยา การควบคุมและการประกันคุณภาพยา การปรุงยาและการจ่ายยา ตามใบสั่งยาของผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยหรือผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทยประยุกต์และการจัดจำหน่ายยาตามกฎหมายว่าด้วยยา ทั้งนี้ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย

การผดุงครรภ์ไทย : การตรวจ การวินิจฉัย การบำบัด การรักษา การส่งเสริมสุขภาพหญิงมีครรภ์ การป้องกันความผิดปกติในระยะตั้งครรภ์และระยะคลอด การทำคลอด การดูแลการส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพมารดาและทารกในระยะหลังคลอด ทั้งนี้ ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย

การนวดไทย : การตรวจ การวินิจฉัย การบำบัด การรักษา การป้องกันโรคการส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ โดยใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับศิลปะการนวดไทย ทั้งนี้ ด้วยกรรมวิธีการแพทย์แผนไทย

ที่มา : พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ.2556



จบ พท.บ. แพทย์แผนไทย แล้วไปทำงานอะไร?

1. แพทย์แผนไทย สังกัดโรงพยาบาลรัฐและเอกชน
2. พนักงานบริษัทยาสมุนไพร บริษัทเครื่องสำอางค์
3. ธุรกิจสปา และธุรกิจความสวยความงาม
4. เปิดคลินิกการแพทย์แผนไทย
5. เปิดร้านขายยาแผนไทย สมุนไพร
6. เรียนต่อปริญญาโท ปริญญาเอกในสาขาที่เกี่ยวข้อง

ฯลฯ

วิธีสอบใบประกอบโรคศิลปะ

การเรียนแพทย์แพทย์ไทยในยุคปัจจุบันก่อนที่จะเข้าสู่ระบบมหาวิทยาลัย

จะใช้วิธีสอบใบประกอบโรคศิลปะ โดยตรงกับกระทรวงสาธารณสุข มีอยู่ 4 สาขาได้แก่ เวชกรรมไทย เภสัชกรรมไทย การนวดไทย การผดุงครรภ์ไทย ซึ่งจะต้องมีครู (ที่ได้รับการรับรองจากการสภาการแพทย์แผนไทย) ที่จะเซ็นรับรองให้เราไปสอบ เราจะเรียกวินัยการนี้ว่า “การมอบตัวศิษย์” (ปัจจุบันก็ยังมีวิธีการสอบแบบนี้อยู่)

อาจจะเคยได้ยินที่เรียนที่สอนกันบ้าง เช่น โรงเรียนแพทย์แผนไทย วัดโพธิ์ เป็นต้น

การเรียนแพทย์แผนไทยยุคเข้าสู่ระบบมหาวิทยาลัย

หลักสูตรจะมีหลายประเภท เช่น ประเภท (ก) หรือ (ข) หรือแผนไทยประยุกต์ ซึ่งความแตกต่างนอกจากการใช้อุปกรณ์แล้ว วิธีการได้ใบประกอบโรคศิลปะจะต่างกัน สำหรับประเภท (ข) หรือแผนไทยประยุกต์ไม่ต้องสอบที่ละใบแต่จะสอบครั้งเดียว 4 ใบ

ประเภท (ก) ก็ยังต้องสอบที่ละใบที่สภาการแพทย์แผนไทยเหมือนเดิม แต่ที่ต่างจากที่เรียนข้างนอกมหาวิทยาลัย คือ มีการรับรองจากกรมการวิชาชีพ

ประเภท (ข) มีค่าธรรมเนียมการสอบตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- ค่าธรรมเนียมสอบความรู้ขั้นตอนที่ 1 เท่ากับ 500 บาท

(สอบวิชาพื้นฐานวิชาชีพและวิชากฎหมายและจรรยาบรรณวิชาชีพ)

- ค่าธรรมเนียมสอบความรู้ขั้นตอนที่ 2 ด้านละ 500 บาท (ภาคทฤษฎีของแต่ละด้านที่สมัครสอบ)

- ค่าธรรมเนียมสอบความรู้ขั้นตอนที่ 3 ด้านละ 1,000 บาท (ภาคปฏิบัติของแต่ละด้านที่สมัครสอบ)

การเข้าไปทำงานในหน่วยงานของรัฐ

เนื่องจากรัฐบาลกำลังจะจัดหาบุคลากรเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย ซึ่งก็จะกำหนดคุณสมบัติหลัก ๆ ก็คือจะต้องเป็นผู้ที่จบจากสถาบันที่ได้รับการรับรองประเภท (ก) ที่สอบได้ 4 ใบ (ข) หรือ แผนไทยประยุกต์

ตารางเวลาการจัดชั่วโมงให้คำปรึกษานิสิตรายบุคคล
 นิสิตปริญญาตรี ภาคปกติ หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต
 คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา

วัน/ เวลา	8.00- 9.00	9.00- 10.00	10.00- 11.00	11.00- 12.00	12.00- 13.00	13.00- 14.00	14.00- 15.00	15.00- 16.00	16.00- 17.00	17.00- 18.00
จันทร์										
อังคาร										
พุธ										
พฤหัสบดี										
ศุกร์										

ช่วงเวลาการทำกิจกรรมของนิสิต สามารถเข้าปรึกษาอาจารย์ทุกท่าน
 ในสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย

ช่องทางกรให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา
 นิสิตปริญญาตรี ภาคปกติ หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต
 คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา

อ.ดร.ศรสวรรค์ คงภักดี (อ.ยู๋ย)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4609 โทรศัพท์มือถือ : 084-7644927 E-mail : sonsawan.k@tsu.ac.th Facebook : Yui sonsawan Line : yui_sonsawan
รศ.ดร.กุสุมาลย์ น้อยผา (อ.เอ๋)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4601 โทรศัพท์มือถือ : 0866984155 E-mail : kusumarn.n@hotmail.com Facebook : Kusumarn Noipha Line : Kusumarn Noipha
ผศ.ดร.ยมล พิทักษ์ภาวศุทธิ (อ.ยิ้ม)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4605 โทรศัพท์มือถือ : 0861206990 E-mail : yamon.p@tsu.ac.th Facebook : Yamon Yimm M Line : yamonyim
อ.ดร.นิดา น้อยเต็น (อ.หนา)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4607 โทรศัพท์มือถือ : 0897352595 E-mail : nnuiden@gmail.com Facebook : nida nuiden Line : 0897352595
อ.ดร.สุกาญจนา กำลังมาก (อ.ปูย)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4602 โทรศัพท์มือถือ : 0878846635 E-mail : ksukanjana@gmail.com Facebook : Sukanjana Kamlungmak Line : Pui_sukanjana
อ.ปิยนุช สุวรรณรัตน์ (อ.ยู๋ย)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4606 โทรศัพท์มือถือ : 0815408047 E-mail : piyanuch.s@tsu.ac.th Facebook : yui oowoo Line : ooyuiowoo

อ.ดร.สุพัตรา พรหมอินทร์ (อ.เมย์)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4610 โทรศัพท์มือถือ : 0847330428 E-mail : supattra.p@tsu.ac.th Facebook : สุพัตรา พรหมอินทร์ Line : 0847330428
อ.ธีระพงษ์ นิลละออ (อ.หนุ่ม) 092-5039911 theeraphong.ntn@gmail.com	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4608 โทรศัพท์มือถือ : 092-5039911 E-mail : theeraphong.n@tsu.ac.th Facebook : Theeraphong Ninlaor Line : 0925039911

ช่องทางการติดต่อเจ้าหน้าที่ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทย
คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

นายวิฑูวัส หมาดอี (พี่อรรถ)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4204 โทรศัพท์มือถือ : 0937121781 E-mail : Lio_zeal@hotmail.com Facebook : Autzme SignInfinity Line : autzme
นางจุไรรัตน์ เลาก้าวหนู (พี่ต๋ม)	โทรศัพท์ที่ทำงาน : 074693997 ต่อ 4108 โทรศัพท์มือถือ : 092-2801307 E-mail : tom_0709@hotmail.com Facebook : Tom Jurairat Line : 0631086484

การทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัย

การทำกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัยนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ต้องเลือกดูหน่อยว่ากิจกรรมนั้นมีประโยชน์และสำคัญไหม เช่น กิจกรรมน้องใหม่เป็นกิจกรรมแรกที่จะได้ทำ ไม่ควรพลาดกิจกรรมรับน้อง เพราะจะทำให้เราได้รู้จักเพื่อน ๆ รู้จักการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งถ้าพลาดกิจกรรมนี้ไปจะเป็นเรื่องที่น่าเสียดายมาก ๆ เพราะในชีวิตเราก็จะมีเพียงแค่นี้ครั้งเดียว

กิจกรรมถือได้ว่าเป็นการฝึกฝนให้คนเข้าสู่สังคมสาธาณะมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมหลาย ๆ อย่างจึงเป็นแนวทางที่ดีในการปรับตัวเอง โดยเฉพาะการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำเพื่อประโยชน์สาธาณะหรือแม้กระทั่งกิจกรรมทางวิชาการที่ทางภาควิชาได้จัดขึ้นก็ถือว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเองอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการเข้าฝึกอบรม หรือสัมมนาเรื่องต่าง ๆ หรือแม้แต่กิจกรรมร่วมสัมพันธ์กันระหว่างพี่น้องก็มีประโยชน์มากเลยทีเดียวสำหรับชีวิตเด็กมหาวิทยาลัย

เคล็ดลับในการทำกิจกรรม และให้ผลการเรียนของเราได้ดี

1. แบ่งเวลาให้ถูก แบ่งความสำคัญว่ากิจกรรมไหนควรทำไม่ควรทำ
2. จัดตารางเวลา อย่างน้อยในอาทิตย์หนึ่ง ควรใช้เวลาอ่านหนังสือสัก 3 วัน วันละประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ก่อนสอบ 1 เดือน เคลียร์กิจกรรม เคลียร์งานที่ต้องทำให้เสร็จ แล้วตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือให้เต็มที่
4. ถ้าเป็นไปได้ ไม่ควรทำกิจกรรมจนตึกตื่น แต่ถ้าจำเป็นจริง ๆ ก่อนหน้านั้น ควรพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะถ้าวันรุ่งขึ้นมีเรียน จะได้ไปเรียนได้ ไม่จำเป็นไม่ควรโดดเรียน ถ้าต้องโดดเรียน รีบบอกเพื่อนให้ช่วยเก็บงาน จด lecture ไว้ให้เลย

จำเอาไว้ว่า **“กิจกรรมเป็นแค่ส่วนหนึ่งที่ทำให้ประสบการณ์กับเรา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการเรียน เพราะมันให้อาณาเขตกับเรา”**

ที่มาจาก : eduzones.com

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึก

A series of 21 horizontal dotted lines for writing.



สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย
คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ

