

सहायक मालिस उपचारक ASSISTANT MASSAGE THERAPIST

को

छोटो अबधिको

पाठ्यक्रम

(कम्पटेन्सिमा आधारित मोड्युलर पाठ्यक्रम)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्

पाठ्यक्रम विकास महाशाखा

सानोठिमी, भक्तपुर

१९९८

परिमार्जन: २०७१

परिमार्जनको लागि आर्थिक सहयोग

व्यावसायिक शिक्षा तथा तालिम अभिवृद्धि परियोजना

Enhance Vocational Education and Training (EVENT-PS)

सुविधानगर, काठमाण्डौ

बिषय सूची

| | |
|--|-----------|
| परिचय..... | 3 |
| लक्ष्य | 3 |
| उद्देश्यहरु | 3 |
| पाठ्यक्रमको विवरण | 3 |
| पाठ्य संरचना..... | 4 |
| लक्षित समूह | 4 |
| प्रशिक्षार्थी संख्या..... | 4 |
| प्रशिक्षण-भाषा..... | 4 |
| प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति | 4 |
| यस पाठ्यक्रमको जोड | 5 |
| प्रवेश-मापदण्ड | 5 |
| अनुगमन-सुभाब..... | 5 |
| प्रमाण-पत्र | 5 |
| प्रशिक्षार्थी-मुल्याङ्कन | 5 |
| प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता | 5 |
| प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात..... | 5 |
| प्रशिक्षकलाई सुभाब..... | 6 |
| (क) प्रशिक्षणको लागि सुभाब | 6 |
| (ख) प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुभाब | 8 |
| (ग) सीप-तालीमको लागि सुभाब..... | 8 |
| (घ) अन्य सुभाबहरु..... | 8 |
| (ङ) सीप परीक्षणको प्रावधान : | 8 |
| मोड्युल (Module) १: मसाज सम्बन्धी जानकारी ।..... | 9 |
| मोड्युल (Module) २: Anatomy and Physiology | 10 |
| मोड्युल (Module) ३: Basic diet and nutrition | 13 |
| मोड्युल (Module) ४: Practice of Basic Yoga | 14 |
| मोड्युल (Module) ५: Practice Basic Naturopathy | 16 |
| मोड्युल (Module) ६: Massage Therapy | 17 |
| मोड्युल (Module) ७: Perform Acupressure and Reflexology | 19 |
| मोड्युल (Module) ८: Perform Business Communication..... | 20 |
| मोड्युल (Module) ९: Entrepreneurship Development | 22 |
| Books Recommended: | 24 |
| Required Facilities:..... | 24 |
| TOOLS/EQUIPMENT/MATERIALS & SUPPLIERS:..... | 24 |

परिचय

यो “सहायक मालिस उपचारक” विषयको पाठ्यक्रम मसाज व्यवसाय (रोजगारी तथा स्वरोजगारी) संचालनको लागि आवश्यक ज्ञान र सीपयुक्त आधारभूत तहका मानव संसाधन उत्पादन गर्न तयार गरिएको सीपमा आधारित पाठ्यक्रम हो । यो पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपलाई तालीम मार्फत सिकाई गरे पश्चात तालीममा सहभागी प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित व्यावसायमा स्वरोजगार तथा बैतनिक रोजगार हुनका लागि अवसर प्रदान गर्नेछ ।

लक्ष्य

सहायक मालिस उपचारक प्रविधि सम्बन्धी सीप र ज्ञानयुक्त उद्यमी वा स्व-रोजगार वा बेतन-रोजगार भई नेपाली जन-समुदायमा प्राविधिक-सेवा दिन सक्ने जनशक्ति उत्पादन गर्ने ।

उद्देश्यहरू

यो तालीम कार्यक्रम सम्पन्न भइसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न उद्देश्यहरू पूरा गर्नेछन् ।

- मसाज प्रविधिको प्रयोग गरी सामान्य रोगको उपचार गर्न सक्नेछन् ।
- मसाज सेवा प्रदान गरी ग्राहकलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्नेछन् ।
- मसाज सेवाको माध्यमबाट आय आर्जन गरी जिविकोपार्जनमा सुधार ल्याउनेछन् ।
- उद्यमशीलता विकास गरी उद्यम व्यवसाय स्थापना गर्न सक्षम हुनेछन् ।
- उद्यम व्यवसायको माध्यमबाट स्वरोजगारी तथा रोजगारीको सृजना गर्न सक्षम हुनेछन् ।
- केही मात्रामा भने पनि बेरोजगारी तथा गरिवी न्यूनिकरणमा योगदान दिनेछन् ।

पाठ्यक्रमको बिबरण

यस पाठ्यक्रमले सहायक मालिस उपचारकको लागि आवश्यक सीप र ज्ञान प्रदान गर्दछ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएका सीप तथा ज्ञानलाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरूलाई अभ्यास गर्न तथा सिक्न प्रचुर मौका दिन्छ । यस तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्नका लागि आवश्यक औजार, उपकरण तथा सामग्रीहरू प्रयोग गरी उक्त ज्ञान र सीपहरू अभ्यास गर्ने र सिक्ने मौका प्राप्त गर्दछन् ।

सफलतापूर्वक यो कार्यक्रम संपन्न गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरू उद्यमशीलता विकास गर्न, संचार गर्न र व्यवसायिकताको विकास गर्न सक्षम हुनेछन् ।

पाठ्य संरचना

| Subjects | Nature of course | Theory hours | Practical hours | Total hours |
|------------------------------|------------------|--------------|-----------------|-------------|
| 1. Introduction | T | 7 | | 7 |
| 2. Basic anatomy, physiology | T | 35 | | 35 |
| 3. Basic diet and nutrition | T | 8 | | 8 |
| 4. Basic yoga | T+P | 10 | 30 | 40 |
| 5. Basic naturopathy | T+P | 10 | 30 | 40 |
| 6. Massage therapy | T+P | 20 | 150 | 170 |
| 7. Acupressure / Reflexology | T+P | 10 | 40 | 50 |
| 8. Business communication | T+P | 10 | 20 | 30 |
| 9. Entrepreneurship | T+P | 18 | 22 | 40 |
| Sub Total | | 128 | 292 | 420 |
| OJT 2 months (8 weeks) | P | | | 320 |
| Total | | | | 740 |

तालीम अबधि

- यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमको जम्मा समयावधि ७४० घण्टा (तीन महिना) हुनेछ । जस मध्ये ४२० घण्टा तालिम केन्द्रमा प्रदान गरिनेछ भने ३२० घण्टा अन द जब तालिम (OJT) मार्फत प्रदान गरिनेछ ।

लक्षित समूह

- कम्तिमा ८ कक्षा उत्तिर्ण नेपाली नागरिकहरु ।
- १६ वर्ष माथिका यस व्यवसायमा अभिरुचि राख्ने ब्यक्तिहरु ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षण-भाषा

- नेपाली वा अंग्रेजी वा दुवै ।

प्रशिक्षार्थी-उपस्थिति

- सैद्धान्तिक कक्षाहरुमा ८० प्रतिशत उपस्थिति हुनुपर्ने ।
- व्यावहारिक (प्राक्टिकल) कक्षाहरुमा ९० प्रतिशत उपस्थिति हुनुपर्ने ।

यस पाठ्यक्रमको जोड

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ। यस पाठ्यक्रममा ८० प्रतिशत समय सीप सिकाईमा र २० प्रतिशत समय ज्ञान सिकाईमा छुट्याईएको छ।
- तसर्थ, यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरु प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ।

प्रवेश-मापदण्ड

- कमितीमा ८ कक्षा उत्तिर्ण गरेका यस व्यवसायमा अभिरुचि राख्ने व्यक्तिहरु।
- कमितीमा १६ वर्ष उमेर पुगेका व्यक्तिहरु।
- संचालित प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेका व्यक्तिहरु।

अनुगमन-सुभाब

यस कार्यक्रमको सफलताको मूल्यांकन र भविष्यमा यो पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्न आवश्यक पृष्ठपोषण संकलनको लागि यो पाठ्यक्रमले निम्नानुसारको सुभाब दिन्छ।

- पहिलो अनुगमन - तालीम कार्यक्रम समाप्त भएको ६ महिना पछि।
- दोश्रो अनुगमन - पहिलो अनुगमन समाप्त भएको ६ महिना पछि।
- अनुगमनचक्र - दोश्रो-अनुगमन समाप्त भएको १ वर्ष पछि, प्रत्येक वर्ष, ५ वर्ष सम्म।

प्रमाण-पत्र

यो पाठ्यक्रम अनुसारको तालिम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरुलाई सम्बन्धित तालीम दिने संस्थाले “सहायक मालिस उपचारक” को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ।

प्रशिक्षार्थी-मूल्याङ्कन

- प्रशिक्षार्थीहरुले प्राप्त सीपको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले नियमित रुपमा गर्नु पर्नेछ।
- प्रशिक्षार्थीहरुले सिकेको सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञानको मूल्यांकन सम्बन्धित प्रशिक्षकले मौखिक वा लिखित परीक्षाद्वारा गर्नु पर्नेछ।
- प्रत्येक मोड्यूलमा ३ वटा आन्तरीक मूल्यांकन र एउटा अन्तिम परिक्षा (सम्बन्धित संस्थाले नै) लिनु पर्नेछ।
- प्रवेश परीक्षा सम्बन्धित संस्थाले नै लिनु पर्नेछ।

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- सम्बन्धित विषयमा कमितीमा प्रमाणपत्र तह उत्तिर्ण।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको।
- सम्बन्धित व्यावसायमा कमितीमा ५ वर्षको अनुभव प्राप्त।
- प्रशिक्षण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण (TOT) तालीम प्राप्त गरेको।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात : १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात : कक्षा कोठाको अवस्था अनुसार तय गर्ने।

प्रशिक्षकलाई सुझाव

(क) प्रशिक्षणको लागि सुझाव

१. उद्देश्य चयन गर्नुहोस् ।

- संज्ञानात्मक क्षेत्रका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।
- मनोकार्यात्मक क्षेत्रका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।
- भावात्मक क्षेत्रका उद्देश्य लेख्नुहोस् ।

२. विषयवस्तु चयन गर्नुहोस्

- विस्तृत तवरले विषयवस्तुको अध्ययन गर्नुहोस् ।
- संज्ञानात्मक क्षेत्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तु चयन गर्नुहोस् ।
- मनोकार्यात्मक क्षेत्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तु चयन गर्नुहोस् ।
- भावनात्मक क्षेत्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तु चयन गर्नुहोस् ।

३. प्रशिक्षणात्मक विधिहरू चयन गर्नुहोस् ।

- प्रशिक्षक केन्द्रित विधि : व्याख्यान, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, सामान्यीकरण (इन्डक्सन) तथा विशिष्टीकरण (डिडक्सन) विधि
- विद्यार्थी उन्मुख विधि जस्तै प्रयोगात्मक, फिल्ड ट्रीप/भ्रमण, आविष्कार, अनुसन्धान, समस्या समाधान, सर्वेक्षण
- अन्तर्क्रियात्मक विधि जस्तै : छलफल, समूह/ टोली प्रशिक्षण, लघु-शिक्षण र प्रदर्शनी ।
- नाटक विधि जस्तै रोल प्ले (भूमिका निर्वाह) र नाटकीकरण

४. प्रशिक्षण सामाग्रीहरू छनोट गर्ने

- प्रशिक्षण सामाग्रीहरू/शैक्षिक सामाग्रीहरू पहिचान गर्ने
- प्रशिक्षण सामाग्रीहरू/शैक्षिक सामाग्रीहरू छनोट गर्ने
- छानेका प्रशिक्षण सामाग्रीहरू/शैक्षिक सामाग्रीहरू उचित पाठ, समय र स्थानमा प्रयोग गर्ने योजना बनाउने

५. पाठ योजना तयार गर्ने

- सैद्धान्तिक कक्षाका लागि पाठ योजनाको नमुना छनोट गर्ने
- सैद्धान्तिक कक्षाका लागि पाठ योजना तयार गर्ने
- व्यावहारिक कक्षाका लागि पाठ योजनाको नमुना छनोट गर्ने
- व्यावहारिक कक्षाका लागि पाठ योजना तयार गर्ने

६. प्रशिक्षण संचालन गरिने स्थानहरुको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने

- कक्षाकोठाको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजना अनुसार कक्षाकोठाको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने
- फिल्ड वर्कको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजना अनुसार फिल्ड वर्कको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने
- कार्यशालाको संगठन/ब्यवस्थापनको योजना तयार गर्ने
- योजना अनुसार कार्यशालाको संगठन/ब्यवस्थापन गर्ने

७. प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन गर्ने

- पाठ योजना लिने
- पाठ योजना अनुसार प्रशिक्षण/कार्यक्रम प्रस्तुत/संचालन गर्ने
- पाठ योजना अनुसार प्रशिक्षण विधि प्रयोग गर्ने
- पाठ योजना अनुसार प्रशिक्षण सामाग्रीहरु उपयुक्त समय र स्थानमा प्रयोग गर्ने

८. प्रशिक्षण गर्दा प्रशिक्षण उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण विधि बीच समन्वय/तालमेल कायम गर्ने

- प्रशिक्षण उद्देश्य अनुसार पाठ्यांश छनोट गर्ने
- उद्देश्य र पाठ्यांश अनुसार प्रशिक्षण सामाग्री छनोट गर्ने
- उद्देश्य, पाठ्यांश र प्रशिक्षण सामाग्री अनुसार प्रशिक्षण विधि छनोट गर्ने
- पाठ प्रस्तुत गर्दा, छनोट गरिएको उद्देश्य अनुसार, छनोट गरिएको पाठ्यांश, छनोट गरिएका प्रशिक्षण सामाग्री र प्रशिक्षण विधि प्रयोग गरी प्रस्तुत गर्ने

९. परीक्षार्थी मूल्यांकन गर्ने

- परीक्षार्थी उपलब्धि मूल्यांकन साधनहरु छनोट गर्ने
- परीक्षार्थीका संज्ञानात्मक क्षेत्रसँग सम्बन्धित उपलब्धिहरु मूल्यांकन गर्ने
- परीक्षार्थीका मनोकार्यात्मक क्षेत्रसँग सम्बन्धित उपलब्धिहरु मूल्यांकन गर्ने
- परीक्षार्थीका भावनात्मक क्षेत्रसँग सम्बन्धित उपलब्धिहरु मूल्यांकन गर्ने

१०. प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकन गर्ने

- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकनका साधन (हरु) संग परिचित हुने
- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकनका साधन (हरु) छनोट गर्ने
- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकनका साधन (हरु) प्रयोग गर्ने
- प्रशिक्षण/कार्यक्रम मूल्यांकन गर्ने

(ख) प्रशिक्षार्थीको कार्यसम्पादन मूल्यांकनको लागि सुझाव

१. कार्य विश्लेषण गर्ने
२. विस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची तयार गर्ने
३. तयार गरिएको विस्तृत कार्यसम्पादन जाँचकसूची प्रयोग गरी प्रशिक्षार्थीहरूको लगातार कार्यसम्पादन मूल्यांकन गर्ने

(ग) सीप-तालीमको लागि सुझाव

१. कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने
 - कार्यसम्पादन स्वाभाविक गतिमा प्रदर्शन गर्ने
 - क्रमानुसार कार्यसम्पादन कदमक्रमहरू मन्द गतिमा मौखिक वर्णन गर्दै प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर प्रत्येक कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूलाई प्रशिक्षार्थी समक्ष प्रदर्शन गर्ने
 - आवश्यक परेमा उपरोक्तानुसारको मन्द कार्यसम्पादन कदमक्रमहरूको प्रदर्शन प्रशिक्षार्थीको आवश्यकता वा माग अनुसार दोहोर्याउने वा तेहेर्याउने
 - अन्तिम पटक कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने
२. प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई यथेष्ट मौका दिने
 - प्रशिक्षार्थीहरूलाई पथप्रदर्शित अभ्यास (गाईडेड प्राक्टिस) गराउने
 - प्रदर्शित कार्यसम्पादन अभ्यास गर्न प्रशिक्षार्थीहरूलाई समुचित बातावरण सृजना गरि दिने
 - कार्य अभ्यासको क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कदम कदममा सहयोग वा पथप्रदर्शन (गाईड) गर्ने
 - प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यकतानुसार दिईएको कार्यसम्पादन गर्न निपूर्ण हुनका लागि प्रशिक्षार्थीहरूलाई दोहोर्याउने वा पुनः पुनः दोहोर्याउने मौका प्रदान गर्ने
 - दिईएको कार्य संपादन गर्न प्रशिक्षार्थीहरू निपूर्ण भएपछिमात्र प्रशिक्षकले अर्को कार्यसम्पादन प्रदर्शन गर्ने

(घ) अन्य सुझावहरू

१. सीप तालीमका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
२. प्रशिक्षण गर्दा २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक कक्षामा र ८० प्रतिशत समय प्रयोगात्मक कक्षामा प्रयोग गर्ने
३. बयश्क सिकाईका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
४. आन्तरिक अभिप्रेरणाका सिद्धान्तहरू प्रयोग गर्ने
५. सिकाई तथा कार्यसम्पादन क्रियाकलापहरूमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई अधिकतम सम्लग्न हुन सहज गराई दिने

(ङ) सीप परीक्षणको प्रावधान :

सहायक मालिस उपचारक तालिम सफलतापूर्वक संपन्न गर्ने व्यक्ति राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिबाट संचालन गरिने तह-१ को सीप परीक्षणमा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

मोड्युल (Module) १: मसाज सम्बन्धी जानकारी ।

समय : ७ घण्टा (सै) + घण्टा (ब्या) = ७ घण्टा

वर्णन (Description): यस मेड्युलमा मसाज सम्बन्धी समान्यजानकारीसमावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- मसाज सम्बन्धी जानकारी गराउने ।

Subject matter :

1. Introduction to massage
2. History of massage
3. Principle of massage
4. Procedure of Massage
5. Job descriptions of Massage Therapist
6. Qualities of Massage Therapist
7. Physiological effects of massage
8. Indication and Contraindication of Massage
9. Rules and regulations of massage
10. Professional ethics
11. Use of therapy as per age and condition of the client/patient
12. Conditions for not using massage
13. Different problems in human body and use of massage therapy to solve them
14. Maintenance of temperature of the massage therapy room
15. Health and hygiene

मोड्युल (Module) २: Anatomy and Physiology

समय : ३५ घण्टा (सै) + घण्टा (ब्या) = ३५ घण्टा

वर्णन (Description): यस मेड्युलमा **Anatomy and Physiology** सम्बन्धी समान्य जानकारी समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives):

- **Anatomy and Physiology** सम्बन्धी जानकारी गराउने ।

Task Analysis

| Unit | Tasks/Objectives | Contents |
|------|--|--|
| 1. | 1. Define terms used in anatomy | Terms used in anatomy and physiology: <ol style="list-style-type: none">1. Anatomy2. Physiology3. Dorsal4. Superior5. Inferior6. Lateral7. Medial8. Upward9. Downward10. Behind11. Anterior12. Posterior13. Distal14. Rotation15. Circular motion |
| 2. | Familiarize with typical diagram of human body | <ol style="list-style-type: none">1. Introduction2. Function of human body3. Human anatomy and Physiology |

| | | |
|----|---|---|
| 3. | Identify Cell, Tissue, Organ, System and Body | Introduction and function of : <ul style="list-style-type: none"> • Cell • Tissue • Organ • System • Human body |
| 4. | Identify skeletal system of human body | Introduction and function of skeletal system <u>Bones</u> <ul style="list-style-type: none"> • Classifications of bones • bones of head • bones of hands • bones of legs • bones of trunk(chest) |
| 5. | Familiarize muscular system of human body | Introduction and function of muscular system: <ul style="list-style-type: none"> • Voluntary muscle • Involuntary muscle • Cardiac muscle • Muscles Tone • Muscular fatigue Relation of muscle with massage |
| 6. | Familiarize with nervous system of human body | Introduction and Functions of Nervous system: <ul style="list-style-type: none"> • Neuron (nerve cells) • Central nervous System • Peripheral nervous System • Autonomic nervous System |
| 7. | Familiarize with circulatory system of human body | Introduction and functions of circulatory system: <ul style="list-style-type: none"> • Heart • Blood vessels • Blood |
| 8. | Familiarize with respiratory system of human body | Introduction and functions of respiratory system: <ul style="list-style-type: none"> • Nose • Pharynx • Larynx • Tracheas • Bronchus • Bronchioles • Alveoli • Lungs |

| | | |
|-----|--|--|
| 9. | Familiarize with digestive system of human body. | Introduction and function of digestive organs: <ul style="list-style-type: none"> • Mouth • Pharynx • Stomach • Small intestine • Large intestine • Rectum |
| 10. | Familiarize with urinary system of human body. | Introduction and function of Urinary system: <ul style="list-style-type: none"> • kidney • Ureters • Urinary bladder • Urethra |
| 11. | Familiarize with endocrine system. | Introductions and function of endocrine system: <ul style="list-style-type: none"> • Pineal gland • Pituitary gland • Thyroid and • Parathyroid glands. • The adrenal glands |
| 12. | Familiarize with reproductive system of human body | Introduction and function of male and female reproductive system: * Male Reproductive system * Female Reproductive system |
| 13. | Familiarize with sense organs of human body (External) | Introduction and function of external sense Organs: * Eye * Ear * Nose * Tongue * Skin Relationship of skin with massage |

मोड्युल (Module) ३: Basic diet and nutrition

समय : ८ घण्टा (सै) + ८ घण्टा (ब्या) = ८ घण्टा

बर्णन (Description): यस मोड्युलमा Basic diet and nutrition सम्बन्धी सामान्य जानकारी समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरू (Objectives) :

- Basic diet and nutrition सम्बन्धी जानकारी गराउने ।

Task Analysis

| Unit | Tasks/objectives | Contents |
|------|---------------------------------------|--|
| 1. | Identify the natural food and energy | <ul style="list-style-type: none">• Introduction of natural food• Types of natural food• Sources of raw ingredients |
| 2. | Classify foods and drinks | <ul style="list-style-type: none">• Introduction, types, importance and advantages of natural foods and drinks (Juices) |
| 3. | Familiarize with nutrients | Introduction, importance, advantages and sources of: <ul style="list-style-type: none">• Protein• Carbohydrates• Fats• Vitamins• Minerals• Water |
| 4. | Develop habit of taking natural food. | Habit of taking natural food: <ul style="list-style-type: none">• Concept• Importance |

मोड्युल (Module) ४: Practice of Basic Yoga

समय : १० घण्टा (सै) + ३० घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा Basic yoga संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- मानव सरिरमा राम्रो स्वस्थको लागि Basic Yoga सम्बन्धी जानकारी तथा अभ्यास गराउने । (Practice of Basic Yoga to get better health for human beings)

Task Analysis

| Unit | Tasks/Objectives | Contents |
|------|---|---|
| 1 | Familiarize with yoga | Introduction, History and advantage of Yoga |
| 2 | Perform Aangabayam | <ul style="list-style-type: none">IntroductionProceduresImportance |
| 3 | Familiarize with Austanga Yoga | Introduction to Austanga Yoga |
| 4 | Physiological effects of Yogasana. | Effects of various Yogasanas on different body systems: <ul style="list-style-type: none">Skeleton systemMuscular systemNervous systemVital Organs |
| 5 | Perform and Practice the followings Common Asana <ul style="list-style-type: none">Carryout "Tadasana"Carryout "Parsho-konasana"Carryout "Tridkonasana"Carryout "Hasta-Kati-Chakrasana"Carryout "Bajrasana"Carryout "Shidhasana"Carryout "Shashan-kasana"Carryout "Ustra-sana" | <ul style="list-style-type: none">Introduction, History, principle and procedure of YogaMethods of Yoga and their applicationConcepts, types, benefits and procedure of common asana: <u>Introduction, advantages and procedure of following Asana</u> <ul style="list-style-type: none">➤ "Tadasana"➤ "Parsho-konasana"➤ "Tridkonasana"➤ "Hasta-Kati-Chakrasana" |

| | | |
|----|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Carryout "Dhanurasana" • Carryout "Shalavasana" • Carryout "Bhujangasana" • Carryout "Shithilasanana" • "Carryout "Pawan-muktasana " • Carryout "Ardha-naukasana " • Carryout "Utan-padhasana " • Carryout "Shawa-sana" • Carryout "Agnisar-Kriya" | <ul style="list-style-type: none"> ➤ "Bajrasana" ➤ "Shidhasana" ➤ "Shashan-kasana" ➤ "Ustra-sana" ➤ "Dhanurasana" ➤ "Shalavasana" ➤ "Bhujangasana" ➤ "Shithilasanana" ➤ "Pawan-muktasana " ➤ "Ardha-naukasana " ➤ "Utan-padhasana " ➤ "Shawa-sana" ➤ "Agnisar-Kriya" |
| 6. | <p>Perform and Practice the followings pranayama:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Nadishodhan b. Bhastrika c. Bhramary | <p>Introduction, procedure and advantage of pranayama:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Nadishodhan b. Bhastrika c. Bhramary |

मोड्युल (Module) १: Practice Basic Naturopathy

समय : १० घण्टा (सै) + ३० घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा Basic naturopathy संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- मानव सरिरमा राम्रो स्वस्थ्यको लागि Basic Naturopathy सम्बन्धी जानकारी तथा अभ्यास गराउने । (Practice of Basic Naturopathy to get better health for human beings)

Task Analysis

| Unit | Tasks/Objectives | Contents |
|------|----------------------------------|--|
| 1. | Familiarize with Naturopathy | ● Introduction, History, Importance of Naturopathy |
| 2. | Carryout "Jalnetee" | ● Introduction, procedure and advantage of "Jalnetee" |
| 3. | Carryout "Kunjal" | ● Introduction, procedure and advantage of "Kunjal" |
| 4. | Carryout "Enema" | ● Introduction, procedure and advantage of "Enema" |
| 5. | Carryout "Hot and Cold Compress" | ● Introduction, procedure and advantage of "Hot and Cold Compress" |
| 6. | Carryout "Mud-pack" | ● Introduction, procedure and advantage of "mud-pack" |
| 7. | Carryout "Hydro-therapy" | ● Introduction, procedure and advantage of "Hydro-therapy" |
| 8. | Carryout "Steam Bath" | ● Introduction, procedure and advantage of "Steam Bath" |

मोड्युल (Module) ६: Massage Therapy

समय : २० घण्टा (सै) + १५० घण्टा (ब्या) = १७० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा Massage Therapy संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives) :

- मानव सरिरमा राम्रो स्वस्थ्यको लागि Massage Therapy सम्बन्धी जानकारी तथा अभ्यास गराउने । (Practice of Massage Therapy to get better health for human beings)

Task Analysis

| Unit | Tasks/Objectives | Contents |
|------|----------------------------------|--|
| 1. | Familiarize with massage therapy | <ul style="list-style-type: none">● Introduction, History, types, advantage and disadvantages of Massage Therapy |
| 2. | Carryout Ayurvedic massage | <ul style="list-style-type: none">● Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Ayurvedic massage |
| 3. | Carryout Swedish massage | <ul style="list-style-type: none">● Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Swedish massage |
| 4. | Carryout Thai Massage | <ul style="list-style-type: none">● Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Thai Massage |

| | | |
|----|-------------------------------------|---|
| 5. | Carryout Tibetan massage | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Tibetan massage |
| 6. | Carryout Nepali Traditional massage | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Nepali traditional massage |
| 7. | Carryout Hot stone therapy | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Hot stone therapy |
| 8. | Carryout Shiro-dhara | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction, procedure, advantages and disadvantages of Shiro-dhara |

मोड्युल (Module) ७: Perform Acupressure and Reflexology

समय : १० घण्टा (सै) + ४० घण्टा (ब्या) = ५० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा **Acupressure and Reflexology** संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives):

- मानव सरिरमा राम्रो स्वस्थ्यको लागि Acupressure and Reflexology सम्बन्धी जानकारी तथा अभ्यास गराउने । (Practice of Acupressure and Reflexology to get better health for human beings)

Task Analysis

| Unit | Tasks/Objectives | Contents |
|------|--|--|
| 1. | Familiarize with Acupressure and Reflexology | <ul style="list-style-type: none">Introduction, history, advantage of Acupressure and ReflexologyPoints to be considers while providing acupressure and Reflexology |
| 2. | Identify the Meridians (channels) | <ul style="list-style-type: none">Introduction and procedure of finding Meridians (channels) |
| 3. | Identify the points of Acupressure | <ul style="list-style-type: none">Therapeutic uses of Acupressure points |
| 4. | Perform Manipulation of acupressure points on human body | <ul style="list-style-type: none">Methods/ techniques of Acupressure.Application of Acupressure to cure human disorder/ disease.Physiological effects of manipulation |
| 5. | Manipulate points of reflexology | <ul style="list-style-type: none">Methods/ techniques of reflexology on human bodyApplication of reflexology to cure human disorder/ disease.Physiological effects of manipulation |

मोड्युल (Module) ८: Perform Business Communication

समय : १० घण्टा (सै) + २० घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

बर्णन (Description): यसमा **Business Communication** संग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्यहरु (Objectives):

- मसाज थेरापीको लागि आउने ग्राहकहरु तथा अन्य सम्बन्धित व्यक्तिहरूसंग राम्रो संचार गरी व्यवसाय संचालन गर्नको लागि आवश्यक पर्ने संचारको अंग्रेजी तथा नेपाली भाषामा अभ्यास गराउने । (Practice of business communication in English)

Task Analysis

| Unit | Tasks/Objectives | Contents |
|------|---|--|
| 1. | Familiarize with business communication | <ul style="list-style-type: none">● Introduction of communication● Importance of communication● Means of communication● Barriers of communication |
| 2. | Deal with clients/guests by using polite language | <ul style="list-style-type: none">● Importance of dealing with clients |
| 3. | Deal with clients/guests by practicing the following communication in English and Nepali language <ul style="list-style-type: none">● Greetings● Welcome● Appreciation● Farewell | <ul style="list-style-type: none">● Most popular words used for greetings, welcoming, appreciation, farewell etc. |

| | | |
|----|---|---|
| 4. | Practice to provide the Information such as; available services, advantages of the message, local attraction, culture, shopping center, etc. | <ul style="list-style-type: none"> ● Reason of providing the different information to the clients/guests |
| 5. | Deal with seniors, Juniors, colleagues, suppliers, professional organizations, | <ul style="list-style-type: none"> ● Things to be considers while dealing with different levels people. |
| 6. | Practice the following activities; <ul style="list-style-type: none"> ● Take appointment ● Fill up client form ● Billing ● Daily sales report | <ul style="list-style-type: none"> ● Concept of billing and sales report ● Importance of billing ● Points to be consider while preparing bill. |
| 7. | Practice to write simple letters and memos in English and Nepali | <ul style="list-style-type: none"> ● Meaning and types of letter ● Components of letter |

मोड्युल (Module) १: Entrepreneurship Development

समय : १८ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

Course description

This course is designed to impart the knowledge and skills necessary for micro enterprise or a business unit of self-employment startup. The entire course intends to introduce enterprise, finding suitable business ideas and developing business idea to formulation of business plan.

Course objectives

After completion of this course, students will be able to:

1. Understand concept of enterprise and self-employment
2. Explore suitable business idea matching to self
3. Learn to prepare business plan
4. Learn to keep preliminary business record

Task Analysis

| S.N. | Task statements | Related technical knowledge | Time (hrs) | | |
|------|---|---|------------|----|------|
| | | | T | P | Tot. |
| 1. | State the concept of business/enterprises | <ul style="list-style-type: none"> • Introduction to business/enterprise • Classification of business/enterprises • Overview of MSMEs(Micro, Small and Medium Enterprises) in Nepal • Cost & Benefits of self-employment/salaried job | 4 | | 4 |
| 2. | Grow entrepreneurial attitudes | <ul style="list-style-type: none"> • Wheel of success • Risk taking attitude | 3 | | 3 |
| 3. | Generate viable business ideas | <ul style="list-style-type: none"> • Business idea generation • Evaluation of business ideas | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Prepare business plan | <ul style="list-style-type: none"> • Concept of market and marketing • Description of product or service | 9 | 18 | 27 |

| S.N. | Task statements | Related technical knowledge | Time (hrs) | | |
|---------------|--------------------------------|---|------------|-----------|-----------|
| | | | T | P | Tot. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Selection of business location • Estimation of market share • Promotional measures • Required fixed assets and cost • Required raw materials and costs • Operation process flow • Required human resource and cost • Office overhead and utilities • Working capital estimation and calculation of total finance required • Product costing and pricing • Cost benefit analysis (BEP, ROI) • Information collection method and guidelines • Individual business plan preparation and presentation | | | |
| 5. | Prepare basic business records | <ul style="list-style-type: none"> • Day book • Payable & receivable account | 1 | 2 | 3 |
| Total: | | | 18 | 22 | 40 |

Textbook:

क) प्रशिक्षकहरुका लागि निर्मित निर्देशिका तथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्, २०६९

Books Recommended:

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Basic anatomy, physiology | Prof. Dr. S.B. karki |
| 2. Basic diet and nutrition | Prof. Dr. S.B. karki |
| 3. Basic yoga –therapy | Prof. Dr. S.B. karki |
| 4. Basic Naturopathy | Prof. Dr. S.B. karki |
| 5. Massage therapy | Prof. Dr. S.B. karki |
| 6. Basic Acupressure / Reflexology | Prof. Dr. S.B. karki |
| 8 Massage therapy | Dr. J.H. kallogg |
| 9. Step by step Massage | Dr. SLuide Lidell |
| 10. Essay Cure by Massage | Dr. Laxmikant Pandey |

Required Facilities:

1. Well-equipped modal class room.
2. Yoga hall
3. Nature care hospital/health post/clinic with facilities
4. Library and ground

TOOLS/EQUIPMENT/MATERIALS & SUPPLIERS:

| S.N. | NAME OF THE ITEM |
|------|-----------------------------|
| 1. | Jalneti pot (Lota) |
| 2. | Salt |
| 3. | Different types of oil |
| 4. | Powder (Nycil, Boric) |
| 5. | Carpet (dari) (small & big) |
| 6. | Blanket |
| | Jug |
| 7. | Dhauti pot |
| 8. | Bucket |
| 9. | Spoon |
| 10. | White board |
| 11. | Marker |

| | |
|-----|--|
| 12. | Khat |
| 13. | Mattress |
| 14. | Pillow, Bed cover, Pillow cover |
| 15. | Human system chart, modal |
| 16. | Figures of different yogasans |
| 17. | Other materials/supplies |
| 18. | Steam box, towels, apron, stove, gas, fan, heater, |
| 19. | Therapy stone |
| 20. | Sirodhara set |
| 21. | Acupressure tool set |
| 22 | Office furniture |
| 23 | Enema set |