

หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ
หลักสูตรการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ จำนวน 15 ชั่วโมง (กลุ่มสนใจ)
ประเภท พาณิชยกรรมและการบริการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย

ความเป็นมา

จากการสำรวจความต้องการของประชาชนอำเภอเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย ที่มีความต้องการจะฝึกอาชีพ (กลุ่มสนใจ) เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน หรือสร้างรายได้ เป็นอาชีพเสริมในยามว่างจากอาชีพหลัก สกร.ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย จึงสรรหาวิทยากรที่มีความชำนาญในเรื่องของการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ เพื่อสอนหลักสูตรการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ ให้กับประชาชนอำเภอเมืองสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

สกร.ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย ได้นำนโยบายและยุทธศาสตร์ข้างต้นไปสู่การปฏิบัติเพื่อจัดการศึกษาอาชีพ เพื่อการมีงานทำ เพื่อเป็นศูนย์กลางในการฝึกพัฒนาชีวิตและสร้างอาชีพของผู้เรียนและชุมชนโดยเน้นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งเป็นที่จัดเก็บแสดงจำหน่ายและกระจายสินค้าและบริการของชุมชนอย่างเป็นระบบครบวงจร และเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชนในพื้นที่ต่อไป

หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ในการจัดทำแผนพัฒนาการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำไว้ว่า ต้องเป็นการดำเนินงานที่มีความยืดหยุ่นด้านหลักสูตร การจัดการกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ใน 5 กลุ่มอาชีพ ได้แก่ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม เศรษฐกิจสร้างสรรค์ รวมถึงกลุ่มจัดการและการบริการโดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ โดยมุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพ ทัวถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เข้าใจทฤษฎีและปฏิบัติการนวดฝ่าเท้า
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการนวดฝ่าเท้าอย่างถูกวิธี

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนที่อยู่ในเขตอำเภอเมืองสุโขทัย

ระยะเวลา 15 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 4 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 11 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ขั้นตอนการเตรียมวัสดุ - การเลือกวัสดุและอุปกรณ์การนวด - อธิบายรายละเอียดในการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เข้าใจทฤษฎีและปฏิบัติการนวดฝ่าเท้า 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการนวดฝ่าเท้าอย่างถูกวิธี	การเลือกใช้วัสดุ/อุปกรณ์ การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ -กายวิภาคศาสตร์เกี่ยวกับเท้า -กฎหมายและจรรยาบรรณ -ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการนวดเท้า -การนวดเท้าเพื่อสุขภาพ	วิทยากรอธิบายให้ความรู้เรื่อง การนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ และ วัสดุ /อุปกรณ์ ในการนวดฝ่าเท้า 1.เพื่อสุขภาพประกอบด้วย 2.เก้าอ้นั่งนวด (ผู้รับบริการ) 3.โต๊ะวางเท้า (ผู้รับบริการ) 4.เก้าอ้นั่ง (หมอนวด) 5.ผ้าเช็ดเท้า 6.ไม้ขนาดเท้า 7.ผ้าคลุมเก้าอี้ และอุปกรณ์ ตกแต่ง 8.แอลกอฮอล์ 9.สำลี 10.น้ำมันนวดเท้า 11.ครีมขนาดเท้า 12.ทิชชูเปียก 13.ขันโตกใส่อุปกรณ์ 14.เครื่องวัดความดัน 15.ใบบันทึกข้อมูลผู้รับบริการ	2 ชั่วโมง	
2.	กระบวนการเรียนรู้เรื่องการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เข้าใจทฤษฎีและปฏิบัติการนวดฝ่าเท้า 2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการนวดฝ่าเท้าอย่างถูกวิธี	ขั้นตอนวิธีการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	วิธีการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ ก่อนทำการนวดเท้า ผู้นวดควรทำความสะอาดเท้าของผู้ถูกนวด โดยการเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ และใช้ผ้าขนหนูห่อเท้าไว้ จากนั้นเริ่มต้นนวดเท้าตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) ใช้สันมือทั้งสองข้างป้อนข้อเท้า จากนั้นใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างป้อนที่ปลายเท้า ซโลมครีมและออยส์ที่เท้า ใช้มือทั้งสองข้าง ข้างหนึ่งอยู่ที่ฝ่าเท้า อีกข้างหนึ่งอยู่ที่หลังเท้า ลูบสลับขึ้นจนถึงปลายเท้า	2 ชั่วโมง	11 ชั่วโมง

				<p>2) ตบสันเท้าที่เอ็นร้อยหวาย ด้วยมือ 2 ข้างสลับกันพร้อมกับ ลูบเข้าหาตัวผู้นิ้ววด จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือจรดกันที่กึ่งกลางสันเท้า นิ้วทั้ง 4 อยู่ที่หลังเท้า ลูบนิ้วจากกลางเท้าขึ้นไปยังปลายเท้า</p> <p>3) วางนิ้วหัวแม่มือเกยกัน ฉีกนิ้วจากกลางฝ่าเท้าออกไปทาง ด้านข้าง โดยสลับนิ้วบนล่าง ใช้ข้อนิ้วมือกดครูด จากนั้นใช้ข้อนิ้วมือกดครูดเนินฝ่าเท้านิ้วก้อย ไปยังนิ้วโป้ง 10 ครั้ง และใช้ข้อนิ้วมือกดครูดจากค่อนิ้วเท้า นิ้วก้อยไปยังนิ้วโป้ง 10 ครั้ง</p> <p>4) ใช้ไม้ครูดลงที่ข้างฝ่าเท้าด้านใน จากนั้นิ้วหัวแม่มือเท้าไปยังสันเท้า 10 ครั้ง ใช้ไม้ปาดนิ้วหัวแม่มือเท้า เรื่อยไปนิ้วก้อย นิ้วละ 5 ครั้ง และสลับกัน จากนั้นใช้ไม้เซาะร่องนิ้วโป้งและนิ้วชี้หมุนซอกนิ้ว ทุกนิ้ว</p> <p>5) ใช้ไม้ครูดข้างฝ่าเท้าด้านนอก นิ้วก้อย ดึงสันเท้า 10 ครั้ง ทำย้อนกลับจากนิ้วก้อยดึงไปยังนิ้วโป้ง ซีดกลางนิ้วโป้งไปถึง นิ้วก้อย นิ้วละ 5 ครั้งและ ย้อนกลับ</p> <p>6) ปาดค่อนิ้วทุกนิ้ว นิ้วโป้งไปยัง นิ้วก้อย นิ้วละ 5 ครั้งและ ย้อนกลับ จากนั้นใช้ไม้กดครูด อ้อมโค้งงูนิ้วเท้า 10 ครั้ง ใช้ไม้กดครูด จากนั้นิ้วนางมายังนิ้วก้อย 10 ครั้ง ใช้ไม้กดครูด แนวนายาว มาถึงกลางฝ่าเท้า 10 ครั้ง และ ใช้ไม้กดครูด สลับฟันปลา</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				<p>ประโยชน์ที่ได้รับ</p> <p>กระตุ้นระบบการทำงานของอวัยวะภายในต่างๆ จากจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้า ทำให้รู้สึกสดชื่น คลายความเครียดและคลายความอ่อนล้า</p> <p>ภาวะที่ไม่ควรนวดเท้า</p> <p>1) ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ที่กระดูกแตกหักบริเวณเท้าหรือขา หรือผู้ที่อ่อนเพลียมากๆ</p> <p>2) ผู้ที่เป็นโรคผิวหนังบริเวณเท้าหรือโรคติดเชื้อ</p> <p>3) ผู้ที่เพิ่งได้รับการผ่าตัดบริเวณเท้า</p> <p>4) หญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในภาวะเสี่ยง</p> <p>5) ผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองอักเสบ หรืออุดตัน</p>		
รวม					4	11

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้เรื่องการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ
2. หลักสูตรการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ
3. วัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึก
4. ตัวอย่างชิ้นงานที่สำเร็จแล้ว

การวัดและประเมินผล

1. ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร
2. เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

1. มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

ได้ตรวจสอบแล้วหลักสูตรเหมาะสม



(นายอนุสรณ์ สอนง่าย)
เจ้าหน้าที่งานการศึกษาต่อเนื่อง

อนุมัติ



(นางสาวจิรวรรณ จันทไชย)
ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอเมืองสุโขทัย

เห็นชอบ



(นายสุทธิชัย เข้มคง)
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา